

Le Panier de Ressources sur L'influence Féministe

Rencontrez Les Co-Créatrices Du Panier



Bonjour à tous et toutes! Je suis Rukia, combattante féministe acharnée que beaucoup connaissent comme alliée et camarade. En tant que militante féministe africaine, je m'engage à lutter contre l'oppression pour assurer notre bien-être collectif. Mon travail d'organisation place la lutte de la classe ouvrière au cœur de ses actions, et je suis convaincue que les personnes les plus marginalisées ont le pouvoir de mener la lutte qui nous libérera tous et toutes. J'ai occupé des postes de Responsable des Programmes, de Responsable des Opérations et de Directrice Générale dans des secteurs variés de la justice sociale, tant en Afrique du Sud qu'à l'international. Au cours des 25 dernières années, j'ai contribué à la création ou soutenu de nombreux mouvements de justice sociale et plateformes multipartites de la société civile en Afrique, en Asie du Sud-Est, en Amérique latine et en Europe de l'Est. Au moyen d'une analyse féministe de l'économie politique, j'ai plus directement travaillé sur l'accès à la santé pour tous et toutes, le financement de la santé, l'élimination de la violence structurelle et de la violence conjugale, la réalisation du travail décent pour les femmes, le soin, la souveraineté alimentaire, les droits des femmes à la terre et la justice climatique. En tant qu'animatrice expérimentée, j'ai grand plaisir à développer des ressources d'apprentissage, comme ce magnifique Panier de ressources sur l'influence féministe. Avec de nombreuses contributrices pleines de sagesse et de bienveillance, nous l'avons créé pour VOUS. Je suis actuellement Responsable d'unité Championing Civic Space avec Oxfam (Novib). Vous pouvez me contacter via rukia.cornelius@oxfamnovib.nl et LinkedIn.



Bonjour ! Je m'appelle Isabel Crabtree-Condor et je suis une militant·e aux racines britanniques et péruviennes. Créative dans l'âme, je lance des passerelles et tisse des liens entre les cultures. En tant que Conseillère et Stratège en matière d'influence sur la justice climatique à Oxfam, je travaille avec des mouvements, des alliances et des militant·es pour élaborer des récits, des campagnes et des stratégies d'influence autour de la justice climatique. Je transcende les cultures, les générations, les langues et les domaines d'activité pour soutenir les personnes et reconnaître le pouvoir de leurs connaissances et de leur savoir-faire. Économiste politique de formation, j'ai travaillé au cours des 15 dernières années tant avec des communautés luttant pour leurs droits fonciers en Ouganda et au Honduras, qu'à la Chambre des lords du Royaume-Uni, où j'ai contribué à la récupération d'actifs volés dans le sillage du Printemps arabe. J'ai dirigé les ouvrages Narrative Power and Collective Action : Conversations with people working to change narratives for social good, – Vol 1 et Vol 2, une anthologie qui explore différentes approches du travail narratif pour la justice sociale. J'ai été ravie de collaborer avec tous celles et ceux qui ont partagé leurs connaissances, leurs approches, leurs tactiques, leurs outils, leurs paniers avec nous afin que nous puissions tisser une ressource utile au plus grand nombre. Nous espérons que vous trouverez ici des pratiques et des exercices de formats divers qui vous aideront à observer les systèmes de plus près – dans une optique de pouvoir – et à vous demander : quel système de pouvoir allons-nous perturber aujourd'hui ? Comment pouvons-nous le faire collectivement ? Et comment la guérison, les récits, l'action collective et le pouvoir peuvent-ils faire partie de ce processus ? N'hésitez pas à me contacter sur LinkedIn.



Je m'appelle Mela Chiponda, je suis une militante écoféministe africaine et défenseure de la terre depuis plus de 20 ans. J'agis pour la justice environnementale et climatique dans les domaines des industries extractives, des territoires, de la dignité des femmes et des droits humains. Je suis la directrice de la Shine Collab. Je travaille avec le Réseau de développement et de communication des femmes africaines en tant que Conseillère en matière de climat et de genre, et avec l'Institut Bernstein pour les droits humains de l'Université de New York. En tant que bâtisseuse de mouvements, j'utilise l'éducation populaire émancipatrice pour développer une conscience et un savoir collectifs avec celles et ceux qui militent pour la justice climatique, les droits de l'environnement et la défense des terres à travers l'Afrique. Mon travail adopte des méthodologies participatives orientées vers l'action, les expériences, les histoires et les luttes des femmes, des peuples autochtones et des communautés marginalisées afin de contribuer à leur émancipation et à leur libération. Je suis titulaire d'un doctorat en études sur le développement et j'ai obtenu diverses qualifications postuniversitaires. J'ai écrit et co-écrit plusieurs publications, notamment des documents de recherche et des notes d'orientation dans les secteurs du genre, du changement climatique et de l'agriculture. Vous pouvez me contacter à l'adresse chipondamel@gmail.com.

Remerciements

Nous exprimons notre profonde gratitude à nos camarades, aux participant à l'atelier de validation, à l'Académie Féministe pour la Justice Climatique et à la COP 2023 féministe, ainsi qu'aux projets Fair4All d'Oxfam et Power of Voices d'AACJ qui ont généreusement contribué à la création de ce Panier de ressources. Nous saluons votre rage, votre colère légitime face à tant de destructions et de guerres, votre résistance, votre amour de l'humanité, votre militantisme qui vous pousse toujours plus loin pour agir – plutôt que de ne rien faire. Merci d'être nos critiques les plus audacieux·ses. Merci de danser avec nous. Merci pour les ressources qui nous ont donné l'espace nécessaire pour créer en toute liberté. Abdiaziz Adani, Aby Dia, Aileen Ajiwa, Anne Songole, Anita Mirembe, Avoid Kayiboni, Azeb Kelemework, Belko Diallo, Benson Luvai, Bernice Dodoo, Boubacar Kande, Carin Boersma, Charlotte Kpogli, Djibril Niang, Eunice Cunhete, Farah Jama, Grace Orao, Hanna Endale, Henry Ushie, Idongesit Umoh, Ireen Twongire, Jimmy Ochom, José Mucote Manuel, Judith van Neck, Kaltuma Rashid, Kenneth Akpan, Laura Origa, Leah Namukuru Muyoma, Lenox Sagala, Lidia Romao, Lillian Mutua, Liza Kollar, Lois Aduamoah-Addo, Lorraine Chiponda, Lynne Chesit, Lynne Chemtai, Mandjikassi Awa Georgia Natacha, Marame Diop, Margaret Mutsamvi, Maria Cussaia, Michael Dhatemwa, Michelle Anzaya, Mikhail Ngasindala, Mungai Kinyanjui, Muthoki Nzioka, Myness Musaamba, Nafisa Yusuf, Namata Serumaga-Musisi, Ndiapen Doris, Ndiaye Yama, Ndivile Mokoena, Pato Kelesitse, Philip Dinga, Precious Igboanugo, Precious Tricia Abwooli, Puspa Dewi, Rabeb Aloui, Radiatu Sheriff, Radwa El Tourky, Ramazani Abasi, Ramla Ayadi, Rebecca Amedume, Rebecca Amedume, Rihab Trabelsi, Rita Abiodun, Risnata Ouedraogo, Rumunse Obi, Saffiatou Nana, Safina Okumu, Salome Elolo, Samira Ally, Seynabou Sy Ndiaye, Sibongile Ndlovu, Sodfa Daaji, Stellar James, Thelma Hayford, Traore Estelle, Touty Gueye, Victor Otieno, Yolanda Mulhuini, Zodwa Rannyadi, Zoneziwoh Mbondgulo-Wondieh, Zukiswa White, Elena Mejia Julca, Mandy van Deven, Nishant Shah, Sodfa Daaij.

Rédactrice/éditrice: Mounia Malki

Rédactrice féministe: Sonia Conchon

Conceptrice graphique/illustratrice: Veshalini Naidu

Artiste multidisciplinaire, Veshalini Naidu allie poésie, arts visuels et théâtre pour aborder le genre, la sexualité et la race en Malaisie. Iel conçoit des projets pour des groupes de défense des droits et des organisations à but non lucratif telles qu'Amnesty International, Urgent Action Fund et Women's Fund Asia. Veshalini Naidu a été artiste en résidence dans le cadre de la 2020 Jackman Goldwasser Residency au Hyde Park Art Center, à Chicago, avec sa série d'aquarelles queer Skin & Flowers. Pour en savoir plus visitez son site web, veshalininaidu.com.

“Il s’agissait vraiment pour moi d’apprendre le pouvoir de l’amour et la manière de faire lien, d’être courageuse et rebelle face à l’injustice et aux systèmes d’injustice”

Pregs Govender, Autrice Et Féministe.

Avertissement

Que vous soyez organisateur/trice, animateur/trice ou participant·e, ce Panier de ressources sur l’influence féministe a pour but de vous guider au moyen d’outils et d’exercices éprouvés. Il ne doit en aucun cas remplacer les conseils d’un·e professionnel·le de la santé ou psychologue. Les pages qui suivent ont été rédigées avec énormément de soin, de compassion et d’amour. Néanmoins, certains sujets et activités pratiques peuvent être particulièrement intenses sur le plan émotionnel et éprouvants pour celles et ceux d’entre vous qui ont subi des traumatismes et/ou des changements de vie importants. Si vous vous sentez dépassé·e, nous vous encourageons à demander l’aide d’un·e psychologue. Ceci s’applique particulièrement aux organisateur/trices et animateur/trices de première ligne, que nous encourageons fortement à faire de leur bien-être personnel une priorité en prenant un moment pour se ressourcer après une session ou un atelier. Prendre soin de soi profite non seulement aux animateur/trices, mais aussi aux participant·es et à l’ensemble du mouvement.

Résumé Exécutif



"Les paniers ne sont pas vides. Ils sont remplis de celles et ceux qui les ont créés, de leurs histoires, de leurs pensées pendant le tissage. Toutes ces pensées jaillissent des paniers et nous atteignent tous et toutes."

Aunty Verna Nichols - Tisserande De Paniers Qui Fait Progresser La Réconciliation Grâce À Son Art (Tasmanie).



Le tissage porte avec lui des générations de rituels, de liens spirituels, de langues, de réseaux de connaissances et d'histoires. Ce savoir-faire ancestral consiste à entrelacer des matières brutes issues de la végétation locale avec nos mains et nos cœurs pour en faire des récipients destinés à contenir de la nourriture, de l'eau, des ustensiles, ou à se porter les un·es les autres.

Le Panier de ressources sur l'influence féministe voit le jour alors que le monde continue de brûler sous l'effet de crises et de conflits multiples et prolongés (privation économique, guerre, changement climatique).

Ce Panier de ressources sur l'influence féministe propose une approche féministe transformatrice de l'influence en remettant en question le statu quo par divers moyens, grands ou petits. Il vise à perturber le pouvoir et les privilèges, tout en apportant une guérison en profondeur, de l'amour et de l'attention pour modifier les récits dominants et renforcer nos mouvements. Il s'appuie sur plusieurs publications d'Oxfam et d'autres organisations visant à développer des méthodes de travail féministes au sein d'une organisation et parmi ses partenaires, amis et alliés, et notamment sur « Les principes de l'influence féministe » présentés dans le Guide d'Oxfam de l'influence féministe. Certaines activités de cette ressource sont conçues pour encourager l'éducation populaire féministe et l'analyse collective en créant un « Nous » plus grand, dans l'optique d'une transformation à la fois individuelle et collective. Ainsi, les luttes individuelles se relient à la lutte collective pour la libération.

Le Panier de ressources repose sur le principe que les espaces féministes révèlent, analysent et confrontent les pouvoirs négatifs. Lorsque nous effectuons des activités qui nous aident à confronter le pouvoir, il faut absolument veiller à prendre soin du

bien-être émotionnel et psychologique des participant·es. Le format des outils et activités peut être adapté. Les descriptions expliquent le but des activités et la manière dont elles peuvent se dérouler tout en laissant les participant·es libres de les ajuster à leur contexte culturel et social.

En utilisant ce Panier de ressources, nous incarnons le changement que nous souhaitons voir advenir dans le monde, et nous renforçons donc l'influence que nous exerçons. Dans le cadre de nos efforts visant à susciter un changement transformateur, nous espérons que nos efforts de plaidoyer, nos campagnes et nos processus d'influence tiennent compte des réalités des femmes, des personnes non binaires, des groupes marginalisés ou réduits au silence. Tout au long de cette ressource, nous aidons les gens à explorer et déconstruire les notions préconçues, à honorer les pratiques et les processus de guérison et à créer des communautés de soin partout où nous travaillons.

Nous avons tissé ce Panier de ressources sur l'influence féministe en entrelaçant des fibres que nous jugeons importantes afin de créer un ensemble autonome et cohérent. Vous pouvez l'utiliser tel quel ou vous en inspirer pour tisser votre propre panier d'influence féministe. Les exercices d'éducation populaire féministes inclus visent à rendre le fonctionnement du pouvoir tangible, à renforcer notre plaidoyer et à démontrer comment le pouvoir narratif peut s'intégrer à nos actions collectives.

Contents

Rencontrez Les Co-Créatrices Du Panier 2

Remerciements 5

Avertissement 6

Résumé Exécutif 7

Introduction 12

Partager De Notre Panier De Ressources Sur L'influence Féministe 14

1: Concevoir Le Patron Du Panier 19

Choisir La Facilitation Féministe 20

Créer Les Conditions Favorables Au Soin Et À La Participation 21

Activité 1 : Speed Dating 23

Activité 2 : Qu'est-Ce Que Mon Nom Signifie ? Et Pour Moi ? 24

Activité 3 : Relations Mutuelles 25

Créer des espaces sûrs 27

Activité 1 : Créer Et Adopter Ensemble Une Charte D'atelier 27

Activité 2 : Rituels D'ouverture Et De Clôture 29

Écouter Et Apprendre De Manière Active 31

Activité 1 : L'art De L'écoute 31

Activité 2 : Le Processus D'apprentissage – Créer Un Environnement Propice À L'apprentissage 35

Activité 3 : Planter Votre Arbre De L'espoir 37

2. Ouvrir Les Yeux – Le Personnel Est Politique 39

Activité 1 : L'horloge de 24 heures 41

Activité 2 : Les bases du féminisme 43

Activité 3 : Le personnel est politique 45

Activité 4 : La Fleur Du Pouvoir 48

3. Ouvrir Nos Cœurs: Se Guérir Et Guérir Le Monde 50

Utiliser Les Huiles Essentielles 54

Activity 1: Acts Of Gratitude 55

Activité 2 : Exercices D'ancrage 58

Activité 3 : Comprendre Et Gérer Les Traumatismes Et Le Stress 63

Activité 4 : Mouvement Doux – Tai-Chi 68

Activité 5 : Visualisation et travail sur la respiration 70

Activité 6 : Acupression Et Techniques Corporelles Pour Équilibrer Les Émotions Et Soulager La Douleur Et Le Stress 73

Activité 7 : Journal Intime Et Écriture Thérapeutique 80

4. Ouvrir Nos Esprits Et Nos Consciences 82

Comprendre Le Pouvoir 83

Comprendre Le Pouvoir De Transformation 85

Comprendre L'oppression, La Participation, La Libération, Les Privilèges 86

Activité 1 : Un Pas En Avant 88

Activité 2 : La Maison Du Maître – Pouvoir Et Patriarcat 92

Activité 3 : Pouvoir Visible, Dissimulé Et Invisible 96

5. Ouvrir Nos Récits Et Nos Histoires 99

Construire Un Pouvoir Narratif Par L'action Collective 100

Activité 1 : Qui Vous A Précédé·e?/Grâce À Qui Êtes-Vous Là Où Vous Êtes Aujourd'hui? 103

Activité 2 : Son Histoire Sera Racontée 105

Activité 3 : Définition Collective Et Participative Des « Récits » 109

Activité 4 : Contre-Récits Et Récits Transformateurs 111

Activité 5 : Système d'histoires 113

Activité 6 : Recadrages Radicaux 116

Activité 7 : Suivre Le Fil Narratif Qui Émerge Des Actions Collectives 119

6. Ouvrir Nos Actions Et Notre Travail D'influence 122

Activité 1 : Analyse De L'arbre À Problème Et Solutions 123

Activité 2 : Imaginer Des Horizons Féministes Sans Peur 128

Activité 3 : Une Analyse Du Pouvoir 132

Activité 4 : Action Collective Créative – Tisser Notre Panier 138

7. Pratiques Féministes De Suivi, Évaluation, Redevabilité Et Apprentissage (Meal) 141

Introduction 142

Objectif Et Portée Du Cadre Mea 143

Cadre MEAL 143

Suivi, Évaluation, Redevabilité Et Apprentissage 144

Programme D'apprentissage Et De Gestion Des Connaissances 148

Annexes 149

ANNEXE 1: Exemples De Programme Pour Les Ateliers De 1, 2 Et 5 Jours 149

ANNEXE 2: Liste Non Exhaustive De Ressources Féministe 152

ANNEXE 3: Les Personnages De L'activité « Un Pas En Avant » 154

Introduction

Oxfam Novib a développé de manière collaborative ce Panier de ressources sur l'influence féministe. Il compile des activités et des tactiques modulables que nous espérons voir mises en œuvre dans tous les projets d'Oxfam et par ses partenaires à travers le monde.

Nous vivons à une époque où plusieurs crises se conjuguent : leurs causes et leur processus sont liés et génèrent des effets cumulatifs qui nous affectent tous et toutes, mais pas de manière égale. Par exemple, la pandémie de COVID-19, a révélé et exacerbé de nombreuses crises interconnectées : la crise climatique, la crise du coût de la vie, la crise du système alimentaire, la crise de la rupture du lien avec la nature, pour n'en citer que quelques-unes. Ces crises représentent également une opportunité, car elles nous donnent l'occasion de voir les systèmes d'oppression s'effondrer, ne pas fonctionner ou bénéficier à une minorité. Cependant, les puissants systèmes d'oppression qui ont été ébranlés par la pandémie ont repris pied et les affaires reprennent comme si de rien n'était.

En réponse à notre monde en mutation, ce Panier se veut un guide de référence sur les façons de travailler et de s'engager à différents niveaux. Pour cela, il propose une approche intersectionnelle, féministe et participative dans laquelle les femmes, les personnes de genre non binaire et les groupes marginalisés ou réduits au silence peuvent:

- Comprendre et analyser les dynamiques de pouvoir par la réflexion, l'action et l'apprentissage individuels et collectifs afin de renforcer le pouvoir collectif.
- Proposer une éthique du soin à travers des rituels féministes concrets pour la sécurité, le bien-être, la vulnérabilité et la création d'espaces sûrs.
- Améliorer les récits féministes dans les actions communes pour créer un « nous » plus grand.
- Concevoir des stratégies et des actions d'influence féministes concrètes.
- Adopter un suivi, une évaluation et un apprentissage actif féministes.

Cette ressource permettra à celles et ceux qui l'utilisent de rendre visibles les nombreux systèmes d'oppression, de comprendre comment ils se renforcent et se soutiennent mutuellement et de consolider les stratégies pour les combattre.

Depuis la pandémie, nous avons assisté à une intensification de la surveillance des corps et à une limitation de l'autonomie. Bien que nous ressentions un sentiment

d'impuissance, paradoxalement, l'espoir continue à exister alors que la solidarité se manifeste. Face aux systèmes militarisés d'oppression et de destruction de l'État, quelle est l'alternative ? : « L'amour comme arme de construction massive » – Assata Shakur. Nous devons incarner de nouvelles manières d'être et d'agir. Nous devons nous donner les moyens d'exercer notre pouvoir collectif pour résister au système par de petites et grandes actions. Dans un tel contexte, ce Panier apporte une contribution dans ce sens.

Les multiples crises auxquelles font face la plupart 'des pays du Sud exigent un engagement stratégique plus large pour contrer les faux récits et promouvoir des solutions structurelles et féministes. Les systèmes d'oppression et de libération existent en chacun·e de nous, car nous ne sommes pas dissocié·es du monde dans lequel nous vivons. Le Panier regroupe des ressources destinées à l'analyse collective des conditions de libération et de transformation.

Il contient des exercices qui nous aident à donner vie à ces idées dans notre travail d'influence, notre travail narratif, notre travail d'organisation des mouvements et notre travail politique. Il propose des activités centrées à la fois sur l'individu et sur le collectif, fondées sur le fait que le personnel est politique. Grâce à des exercices de réflexion personnelle qui interrogent les questions de pouvoir et de privilèges, le Panier de ressources favorise un processus de désapprentissage et d'apprentissage De nombreux militant·es et organisateur/trices dans le domaine de la justice sociale peuvent souffrir de traumatismes non résolus et accumuler des blessures et de la tristesse. C'est pourquoi ce Panier de ressources met l'accent sur la guérison en profondeur. À cette fin, certains exercices sont spécifiquement orientés vers la guérison en profondeur et le soin radical. Le changement transformateur, qu'il soit individuel ou collectif, doit être abordé avec le plus grand soin. Il peut permettre un processus de guérison.

L'utilisation du Panier de ressources devrait mener à la création d'un cadre et d'une stratégie d'influence.

Avertissement: les co-créatrices de cette ressource recommandent vivement la présence d'une personne avertie, capable de soutenir les participant·es chez qui le contenu des sessions entraînerait des réactions émotionnelles difficiles. Vous ne trouverez pas de règles strictes quant aux activités dans ce Panier, car il est conçu pour s'adapter aux différents contextes culturels, politiques et économiques.



“Remplir le Panier féministe des dons de nos ancêtres, de nos aïeules et aïeux, et d’autres acteurs et actrices du changement a constitué un voyage riche et émouvant. Un voyage fait d’apprentissages et de désapprentissages, de remises en question et de décolonisation à plusieurs niveaux : moi-même, mes conditionnements, mais aussi ce que je considérais comme connaissances.”

Mela Chiponda

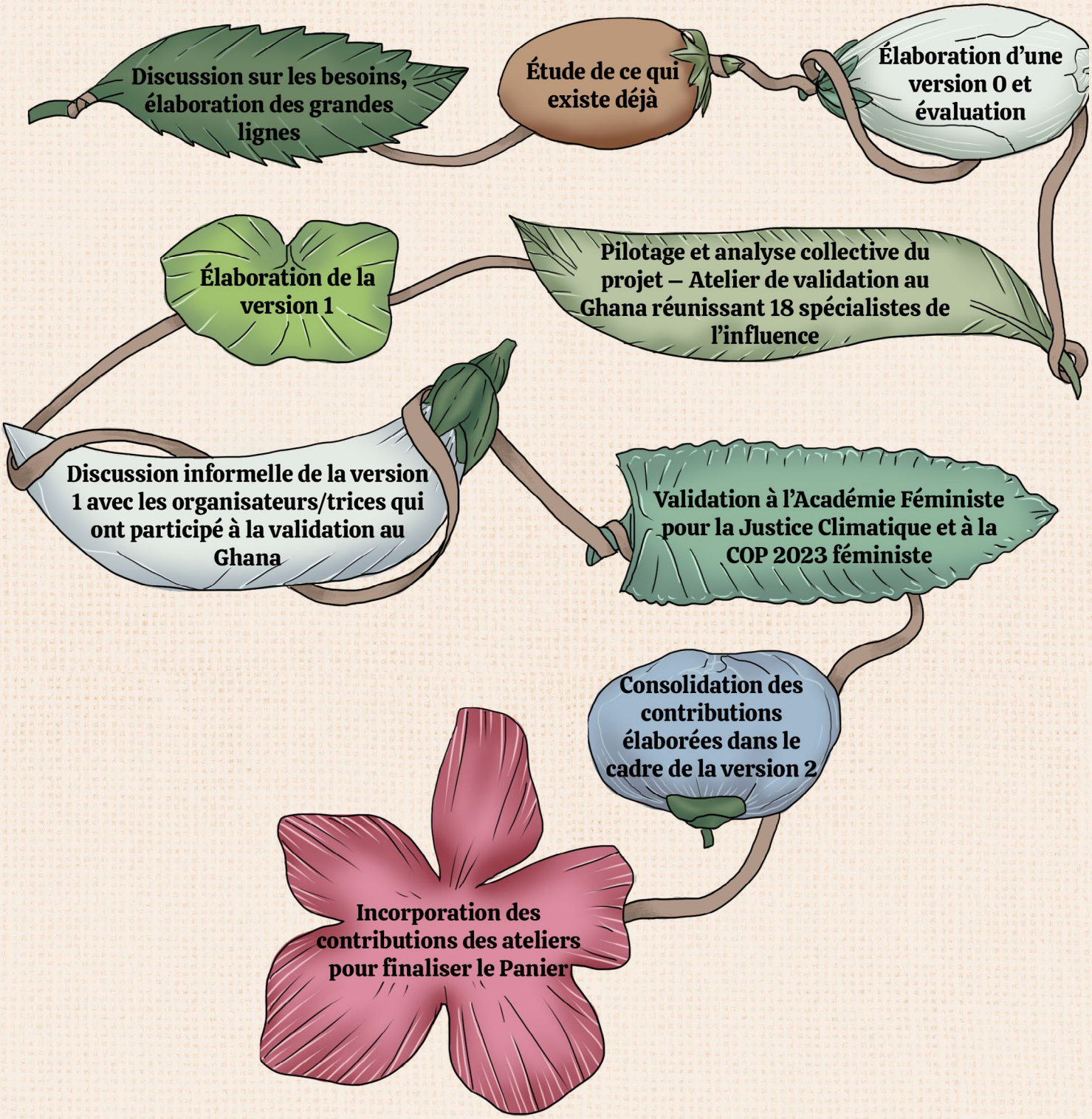


Partager De Notre Panier De Ressources Sur L’influence Féministe

Le Panier de ressources sur l’influence féministe a été tissé collectivement, en hommage au travail accompli par des mouvements, groupes et organisations puissants au sein du collectif féministe. Il est né de questions cruciales telles que : pourquoi les stratégies d’influence existantes ne s’adressent-elles pas aux femmes, aux personnes non binaires et aux autres groupes marginalisés ou réduits au silence ? Comment pouvons-nous intégrer des principes féministes dans les processus d’influence ? Comment veiller à ce que le processus d’influence ne soit pas un événement unique, oppressif, épuisant et préjudiciable aux groupes qu’il cherche à servir ? Comment pouvons-nous élaborer la stratégie et le processus d’influence en mettant l’accent sur la guérison en profondeur et le soin ? Comment pouvons-nous aligner nos principes, notre action collective et notre influence féministes ?

Ce Panier de ressources n’est pas directif. Il n’a pas pour ambition d’extraire des connaissances et des informations des personnes qui l’utilisent. Au contraire, il prend ses distances de la méthode traditionnelle d’élaboration des stratégies en déconstruisant la dynamique du pouvoir entre la personne qui détient le savoir et celle qui le reçoit.

Il honore et reconnaît le vécu et les modes de connaissance de l’ensemble des participant·es à toutes les activités. Il évite les processus hiérarchiques qui placent certain·es individu·es au-dessus des autres, et s’éloigne ainsi d’un système qui transformerait les communautés en perpétuelles consommatrices de connaissances issues d’ONG et d’autres institutions. Dans cet esprit, le chemin emprunté pour élaborer cette ressource a été profondément personnel. À chaque pas, nous avons effectué des consultations, organisé des discussions et demandé des validations, comme indiqué ci-dessous.


Discussion sur les besoins, élaboration des grandes lignes
Étude de ce qui existe déjà
Élaboration d'une version 0 et évaluation
Élaboration de la version 1
Pilotage et analyse collective du projet – Atelier de validation au Ghana réunissant 18 spécialistes de l'influence
Discussion informelle de la version 1 avec les organisateurs/trices qui ont participé à la validation au Ghana
Validation à l'Académie Féministe pour la Justice Climatique et à la COP 2023 féministe
Consolidation des contributions élaborées dans le cadre de la version 2
Incorporation des contributions des ateliers pour finaliser le Panier



“Ce Panier de ressources a été conçu comme un processus, un parcours. Il ne s’agit pas d’une solution rapide, d’un raccourci pour démanteler le pouvoir. Il faudra pratiquer plusieurs fois l’activité “Un pas en avant” pour que s’installe une compréhension plus profonde du pouvoir, des privilèges et de la place où l’on se situe dans la société.”

Rukia Cornelius



Ce Panier s’adresse avant tout aux personnes suivantes:

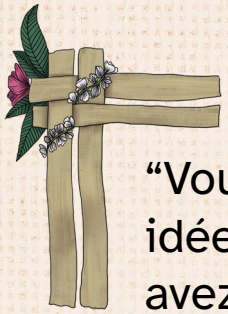
- Organisateur/trices et militant·es travaillant dans et/ou avec des ONG en faveur de la justice sociale, des organisations, groupes et mouvements communautaires.

- Militant·es en faveur de la justice climatique et environnementale cherchant à influencer les attitudes, les normes sociales et les politiques/lois.

- Organisateur/trices de mouvements, d’organisations et de groupes féministes.

- Défenseur·es des droits humains et militant·es en faveur de la justice de genre

l’importance de la guérison et des récits dans ce processus d’intervention pour faire advenir le changement. Les militant·es et les organisateur/trices en faveur de la justice sociale font l’objet de persécutions, de poursuites et d’autres formes de violence visant à les réduire au silence. Une partie de cette violence est de nature structurelle, ce qui signifie qu’elle est profondément enracinée et dissimulée au sein des institutions politiques, culturelles, économiques et sociales. Cette violence impacte non seulement le corps des militant·es et des défenseur·es de la justice sociale, mais également leur esprit et leurs émotions. C’est pourquoi ce Panier n’est pas tant axé sur l’élaboration de stratégies et de plans pour changer les lois et les politiques; il cherche avant tout à permettre à celles et ceux qui l’utilisent de comprendre la dynamique du pouvoir et des privilèges. Son objectif ultime est de démanteler le pouvoir dominant et de renforcer le pouvoir des personnes.



“Vous êtes sur la voie du désapprentissage de nombreuses idées, façons de faire, façons d’être, façons de savoir que vous avez tenues pour vraies. Nous ne sommes pas au-delà des systèmes d’oppression que nous cherchons à transformer. Explorez comment ces ressources peuvent renforcer votre capacité à agir collectivement pour une libération mutuelle, explorez comment elles peuvent vous aider à interroger le pouvoir, à le démanteler et à construire de nouvelles formes de pouvoir collectif.”

Isabel Crabtree-Condor



Le Panier de ressources apporte une dimension humaine au processus d’influence en créant un espace pour se connecter avec soi-même et avec les autres. L’influence exercée sur le changement social est un processus continu qui se reflète dans la manière dont nous façonnons des récits à travers nos histoires, dans nos messages, et dans la manière dont nous prenons soin de nous-mêmes et des autres. Il se traduit également dans notre relation au pouvoir – le pouvoir que nous avons, le pouvoir qui est en nous, le pouvoir que les autres ont et le pouvoir qu’ont les institutions. Ce Panier de ressources cherche à influencer la manière dont nous exerçons une influence, en plus de soutenir l’élaboration de plans d’influence. En effet, la manière dont nous travaillons est importante.

Dans tous les éléments de ce Panier de ressources sur l’influence féministe, les co-créatrices se gardent d’employer les méthodes conventionnelles de facilitation. Elles s’appuient intentionnellement sur les réalités vécues et les méthodologies de l’éducation populaire. Au cours des recherches menées pour élaborer ce Panier, nous avons découvert une multitude de ressources et de méthodologies inspirantes, mûrement réfléchies. Les utilisateurs et utilisatrices les retrouveront listées en annexe à la fin de ce document. Nous aimerions tout particulièrement mettre en avant la boîte à outils de Beautiful Trouble dont les valeurs font profondément écho à celle du Panier : « NOUS CROYONS au pouvoir des gens et au rôle déterminant que la créativité, l’humour, la joie et l’espièglerie peuvent jouer dans la lutte pour un monde meilleur ».

Le chapitre suivant de ce Panier vous présente le processus crucial de la facilitation. Il aborde certains problèmes clés auxquels de nombreux animateurs et animatrices sont confrontés. Il tente ainsi de répondre aux questions suivantes : pourquoi savons-nous très bien énoncer des principes féministes, et pourquoi ne possédons-nous pas

encore les connaissances nécessaires pour les mettre en pratique dans nos actions ? Pourquoi la participation est-elle faible ? Pourquoi échouons-nous à créer du lien avec les personnes avec qui nous travaillons, ou pourquoi le lien reste-t-il superficiel ? Des éléments décisifs du travail collectif, soit la confiance et la construction des communautés, sont également abordés. Étant donné que cette ressource est destinée aux spécialistes de l'influence travaillant dans divers espaces avec divers groupes et individu·es, nous commencerons par nous pencher sur la façon de créer des espaces aussi sûrs que possible pour engager des conversations courageuses. En effet, ces fondations sont nécessaires pour explorer le pouvoir, le remettre en question et le transformer.


1
Concevoir Le Patron Du Panier

Choisir La Facilitation Féministe

Nous ne pouvons pas rester neutres face à l'injustice, au pouvoir toxique et aux formes de masculinités négatives qui peuvent se manifester dans nos espaces. La facilitation féministe s'efforce donc de réunir les gens d'une manière qui valorise leur temps, leur énergie, leurs connaissances, leurs réalités et leur vécu. En parallèle, elle vise à favoriser la prise de conscience individuelle et collective des hiérarchies et des dynamiques de pouvoir.

Ce type de travail trouve ses racines dans l'éducation populaire. Cette approche participative de l'apprentissage politique permet aux gens d'examiner de manière critique leur vie, leur contexte et les questions qui leur importent le plus afin de développer et de façonner des stratégies d'action pertinentes.[1]

La facilitation féministe veut avant tout créer une communauté et cultiver la confiance. La communauté et la confiance sont deux éléments essentiels à la constitution d'un mouvement collectif qui s'efforce de maintenir des relations de pouvoir équitables, tout en honorant et en reconnaissant la diversité et l'inclusivité.

Il est toujours justifié de tenir les animateurs et les animatrices pour responsables. Après tout, elles et ils sont dans une relation dynamique avec les participant·es. Pourtant, les pratiques de facilitation conventionnelles apprises et utilisées ne se sont pas adaptées aux réalités des participant·es. De plus, elles n'ont pas été conçues pour déplacer et redistribuer le pouvoir de manière inclusive afin de permettre aux participant·es de créer et d'apprendre ensemble.

Les activités suivantes garantissent la pleine participation de chacun·e. En partant du principe que le personnel est politique, et sachant que la non-participation est due à une oppression intériorisée issue de l'interaction avec le système social, l'animateur/trice doit accueillir tout ce que dit un·e participant·e comme valable. Cela vaut d'autant plus si les propos sont très personnels.

Le suivi, l'évaluation, la redevabilité et l'apprentissage (SERA, plus connu sous l'acronyme anglais MEAL) font partie intégrante de la stratégie d'influence féministe. Les connaissances générées doivent être participatives, accessibles et utiles à celles et ceux qui en ont légitimement la propriété. De nombreux projets et campagnes traitent de questions complexes où le changement prend du temps et ne progresse pas toujours comme prévu.

Il est important de tenir compte de la réalité des changements, y compris des réactions négatives qui surviennent lorsque le pouvoir est remis en question. Cela n'est pas

---

1 Just Associates (JASS) « Feminist Popular Education ». Disponible sur: https://justassociates.org/what-we-do/feminist-populareducation/

toujours bien compris ou apprécié. Plus nous serons rigoureux/ses dans nos systèmes de suivi du changement, plus notre influence sur le changement sera efficace. Dans le chapitre 7, Pratiques féministes de suivi, évaluation, redevabilité et apprentissage (MEAL), nous présentons des tactiques et des outils permettant aux programmes, aux partenaires et aux participant·es de s'engager activement dans la conception et la mise en œuvre du MEAL.

Nous vous encourageons à prendre le temps nécessaire pour étudier, comprendre et utiliser le chapitre 7 dès le début de l'élaboration de vos stratégies et de vos campagnes d'influence, puis tout au long de leur mise en œuvre.

Créer Les Conditions Favorables Au Soin Et À La Participation

Il existe de nombreux facteurs qui déterminent qui est capable, ou non, de participer pleinement et de manière significative à des activités. Cependant, le pouvoir et les privilèges représentent un facteur déterminant.

Bien que la facilitation féministe devrait permettre à chacun·e de participer de manière significative, plusieurs raisons peuvent entraver cette participation:

- L'appréhension de parler dans une situation de groupe.
- Le manque d'habitude de partager son vécu.
- L'impression de manquer de connaissances.
- Le fait de se sentir intimidé·e par les autres membres du groupe qui peuvent avoir un niveau d'études ou un statut social plus élevé.
- La faible estime de soi et la dévalorisation de ses propres capacités.
- Le fait de ne pas parler et/ou comprendre une langue.
- La difficulté à exprimer ses pensées dans une situation de groupe.
- Le sentiment de ne pas être libre de parler devant des hommes et/ou des personnes plus âgées.
- Le fait d'être réduit·e au silence par les voix des personnes dominantes au sein d'un groupe.

Cela signifie qu'en raison d'une série d'oppressions qui peuvent se croiser, interagir et porter atteinte à la dignité humaine, certaines personnes, telles que les femmes et les personnes marginalisées en raison de leur race, de leur appartenance ethnique, de

leur genre, de leur statut migratoire, de leur situation de déplacement géographique, ou de leur statut de réfugié·e peuvent éprouver des difficultés à participer à des processus, y compris à des processus d'apprentissage collectif élaborés sur mesure.

Nous devons donc accorder une place centrale au soin et à la communauté dans notre manière de planifier, d'organiser et d'animer nos espaces. La première étape pour bâtir une communauté axée sur le soin est de veiller à ne pas reproduire le même système et les mêmes structures de pouvoir que nous contestons. Il est essentiel de se pencher sur la question de la participation, car la participation significative et collective dans un groupe ou dans un mouvement se trouve au cœur de l'influence féministe.

À cette fin :

- Nous remettons en question les préjugés sexistes dans les approches individualistes des modes de facilitation, où l'animateur/trice prend en charge l'ensemble du processus et se présente comme sachant tout.

- Nous nous engageons sur la base d'une considération approfondie et passionnée de l'attention portée à soi et aux autres.

- Nous fournissons un point de départ pour comprendre et traiter les conditions matérielles, émotionnelles et psychologiques qui créent l'insécurité pour les femmes, les groupes racisés, les groupes autochtones, les jeunes et les LGBTQI+.

- Nous considérons l'éthique du soin et la sécurité comme indissociablement liées au cours du processus d'influence.

- Nous donnons la priorité aux valeurs et principes féministes dans toute situation et dans tous les processus fondés sur des relations de soin et de soutien.

- Nous reconnaissons que ce Panier peut être affiné et adapté pour s'adapter à des situations et contextes particuliers.

- Nous nous engageons en faveur de l'épanouissement et du développement des personnes tout en reconnaissant notre interdépendance.

Activité 1 : Speed Dating

Objectif: Créer un espace de partage et établir un climat de confiance en apprenant aux participant·es à se connaître.

Crédit: Session Lab

Durée: +/- 3 minutes par rotation. Vous pouvez décider de leur nombre en fonction de la taille du groupe.

Matériels: Montre • Ruban adhésif/badges • Marqueurs • Tableau (de conférence)

Préparation

- Vous disposez d'une montre pour mesurer le temps.
- Tout le monde porte de manière visible un badge ou un ruban adhésif indiquant son nom.
- Vous disposez d'une grande salle suffisamment spacieuse pour accueillir tout le groupe.
- Vous avez préparé des amorces de conversation adaptées au groupe et au contexte (par exemple autour de leur nom, de leur repas préféré, de leurs sources d'inspiration, de leurs loisirs, etc.)

Processus

Étape 1: Divisez les participant·es en deux groupes qui formeront deux cercles, l'un à l'intérieur de l'autre. Le premier groupe forme un cercle tourné vers l'extérieur et le second groupe encercle le premier groupe. Chaque personne fait donc face à une autre. Expliquez bien que seul le cercle extérieur se déplacera, et ce vers la gauche. Chaque tour dure +/-3 minutes.

Étape 2: Demandez aux participant·es d'aborder quelques sujets de base avec la personne en face afin de lancer l'échange et de briser la glace : par exemple leur nom, leur repas préféré, leurs sources d'inspiration, leurs loisirs, etc. Une fois ces sujets abordés, chaque personne est libre de parler de ce qu'elle veut.

Étape 3: Après +/-3 minutes, donnez le signal pour que le cercle extérieur se déplace d'un cran vers la gauche. De nouveaux duos sont ainsi formés : demandez-leur de répéter l'étape précédente, en reprenant les mêmes sujets de base en guise d'introduction. En fonction de la taille du groupe, vous pouvez décider du nombre de rotations.

Activité 2 : Qu'est-Ce Que Mon Nom Signifie ? Et Pour Moi ?

Objectif: Apprendre aux participant·es à se connaître en réfléchissant à leurs noms et à leurs significations.

Crédit: mouvement féministe – partagé par Pregs Govender.

Durée: +/- 30 minutes en fonction de la taille du groupe

Matériel: aucun matériel nécessaire

Processus

Étape 1: En tant qu'animateur/trice, commencez par parler de votre nom, de sa signification et plus précisément de ce qu'il signifie pour vous. Partagez avec le groupe la manière dont vous aimeriez qu'on vous appelle.

Étape 2: En formant un cercle, encouragez chacun et chacune à faire de même. Même si les personnes ne connaissent pas la signification de leur nom, elles peuvent réfléchir à ce qu'il signifie pour elles et dans leur vie.

Activité 3 : Relations Mutuelles

Rose Et Épines

Objectif: Partager ce que nous ressentons.

Crédit: mouvement féministe, activité partagée par Mela Chiponda.

Durée: +/- 20 minutes

Matériel: aucun matériel nécessaire

Processus

Étape 1: En tant qu'animateur·trice, commencez et partagez une « rose », c'est-à-dire quelque chose de positif, et une « épine », c'est-à-dire quelque chose de négatif.

Étape 2: Les membres du groupe partagent à tour de rôle une rose et une épine. Chaque personne prend une à deux minutes pour cela.

Par exemple, une participante peut exprimer une petite contrariété ou un inconfort en disant « je me sens fatiguée », ou « mon chat est malade et je suis vraiment inquiète ». Cela est tout à fait acceptable. Les informations partagées n'ont pas forcément besoin d'être en rapport avec l'espace ou le groupe, mais elles peuvent vous aider ainsi que les membres du groupe à mieux comprendre chaque personne, et les raisons éventuelles de leur bonne ou mauvaise humeur.

Bataille De Boules De Neige

(N'hésitez pas à remplacer « boules de neige » par un terme adapté au contexte.)

Objectif: Cette activité se veut légère, amusante, elle peut déclencher des éclats de rire et même des cris animés. Gardez une approche légère et proposez des sujets qui font écho auprès de tout le monde. En fonction de l'atmosphère dans la salle, vous pouvez encourager les participant·es à échanger ou les laisser choisir de ne pas discuter des sujets proposés.

Crédit: Mouvement féministe, activité partagée par Mela Chiponda.

Durée: +/- 30 minutes

Matériel: Papier • Stylos

Processus

Étape 1: Assurez-vous que tout le monde dispose de morceaux de papier et d'un stylo, puis posez des questions au groupe, par exemple : « Citez quelque chose que vous redoutez particulièrement », « qu'est-ce que vous aimez faire tous les jours ? » ou « quel est votre plat préféré ? ». Invitez les participant·es à écrire leurs réponses sur leurs papiers, mais pas leur nom. Chaque papier correspond à une réponse pour une question.

Étape 2: Demandez ensuite aux participant·es de froisser les morceaux de papier en boules et de se placer en cercle. Donner le signal pour faire démarrer la bataille de « boules de neige » (ou autre terme adapté au contexte) ! Encouragez le groupe à lancer les boules de papier pour faire durer la bataille environ 2 minutes.

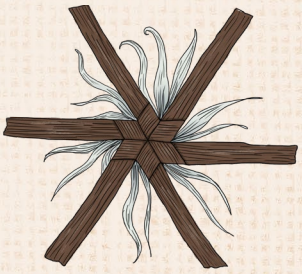
Étape 3: Après la bataille, demandez aux participant·es de ramasser les boules de papier et de lire les réponses à voix haute. Encouragez les participant·es à discuter autour de ce sujet pour créer du lien. Cependant, rappelez-leur que la participation aux discussions n'est pas obligatoire.

Créer des espaces sûrs

Dans notre travail, nous sommes appelé·es à mener et à participer à des conversations autour de questions complexes telles que la justice sociale. Ces échanges exigent de faire preuve d'audace, d'être ouvert·e au partage de ses propres expériences, de voir son point de vue remis en question et de pratiquer l'écoute active. Cependant, ils peuvent aussi être stressants, éprouvants ou gênants. Lorsque de telles conversations sont menées de manière réfléchie, elles peuvent avoir un impact significatif. En tant qu'animateur ou animatrice, nous pouvons contribuer à cela en travaillant sur notre propre compréhension et notre propre prise de conscience, et en agissant sur les normes et les comportements négatifs qui se manifestent dans les espaces collectifs.

Les ateliers ou les processus bien facilités constituent le cadre idéal des conversations courageuses. Ils permettent aux participant·es de dépasser leurs préjugés, de sortir de leur zone de confort et de reconnaître les systèmes qui sous-tendent les opinions ou le comportement d'une personne.

Activité 1 : Créer Et Adopter Ensemble Une Charte D'atelier



L'élaboration d'une charte d'atelier, c'est-à-dire d'une série d'engagements que nous prenons les un·es envers les autres, représente un point de départ important. Vous pouvez commencer par noter deux ou trois engagements pour inciter les participant·es à se lancer. N'hésitez pas à vous inspirer des suggestions ci-dessous.[2]

Nous nous engageons à:

- Agir avec honnêteté, ouverture d'esprit et vulnérabilité.
- Parler de race, d'identité de genre ou de tout autre sujet sans crainte excessive d'être étiqueté·e comme raciste, partial·e ou intolérant·e, pour éviter de blâmer ou d'être blâmé·e et pour ne pas minimiser ou invalider les expériences et les sentiments d'autrui.
- Rester présent·e en nous concentrant sur le sujet de conversation ou l'exercice en cours.

---

2 http://www.polkdecat.com/Toolkit%20for%20Courageous%20Conversations.pdf

- Accorder de l'importance aux pensées de chacun·e et partir du principe que les intentions sont bonnes.

- Parler à partir de notre propre expérience et utiliser la première personne « je », c'est-à-dire « je pense », « je ressens », « je crois » ou « je veux ».

- Prêter attention à la communication non verbale.

- Réfléchir à ce que nous voulons communiquer avant de parler. Comment les autres personnes peuvent-elles nous comprendre au mieux ?

- Ne pas trop nous soucier d'être politiquement correct·e – nous sommes dans une démarche d'apprentissage et les erreurs font partie du succès.
- Exprimer notre désaccord de manière respectueuse.

- Écouter pleinement et essayer de comprendre au mieux le point de vue de l'autre personne, au lieu de réfléchir à ce que nous allons répondre.

- Respecter la confidentialité. Ce qui est partagé dans cet espace restera dans cet espace.

- Accepter que nous ne trouvions pas toujours de conclusion.

Pour aller plus loin dans la facilitation des conversations courageuses, de nombreuses ressources et boîtes à outils sont disponibles. Nous vous encourageons à les consulter et à voir ce qu'elles peuvent vous apporter. Parmi elles, nous connaissons bien les travaux de Gender at Work et de nni Dialogue.

Activité 2 : Rituels D'ouverture Et De Clôture

Objectif: Des espaces aussi sûrs que possible permettent aux personnes de sentir qu'elles peuvent participer dans leur entièreté, dialoguer ouvertement et s'engager dans un apprentissage mutuel.

Pour créer un espace aussi sûr que possible, vous devez prêter attention à la sécurité physique, émotionnelle et politique. Ce sont dans de tels espaces que nous pouvons exprimer notre vérité, partager nos histoires, remettre en question des tabous et discuter de sujets sensibles sans crainte ni honte. Il est important que vous soyez au fait des risques liés à l'activisme ou au contexte (sécurité, confidentialité, surveillance, etc.), et que vous preniez des mesures pour les atténuer.[3]

Réunir les conditions pour créer un espace aussi sûr que possible

- Prévoyez un lieu confortable, privé et accueillant. La lumière naturelle et les fenêtres sont idéales. Débarrassez-vous des tables ou des bureaux: s'asseoir en cercle permet d'éviter ou de bouleverser les rapports de force.

- Facilitez la co-création d'une charte d'atelier. Cela permet aux personnes présentes de définir ensemble des éléments de sécurité, notamment concernant la confidentialité, le consentement, la communication respectueuse et la gestion des émotions dans l'espace. Les participant·es doivent savoir qu'elles et ils peuvent s'exprimer librement et que leurs propos resteront totalement confidentiels. Sauf consentement explicite, personne ne pourra les partager en dehors du groupe.

- N'oubliez pas d'inclure des exercices de relaxation, de formes d'expression artistique, de la danse, des rituels, du rire et d'autres éléments pour aider les militant·es à faire face au stress, à la peur et à la violence dans leur contexte.

L'association du cœur, de l'esprit et du corps favorise le bien-être et permet d'intégrer à la conversation différentes expériences et formes de savoir. Lorsque vous structurez les conversations sur des sujets difficiles, vous favorisez l'émergence de multiples perspectives; les discussions atteignent alors plus de profondeur. Chacun·e doit sentir que sa voix et son vécu comptent. Chacun·e doit sentir que le groupe s'engage dans un processus qui renforcera sa capacité à être solidaire

3 https://werise-toolkit.org/en/system/tdf/pdf/tools/creating-a-safe-space.pdf?file=1&force=

et à se mobiliser pour le changement. Vous devez déjà commencer à créer un espace aussi sûr que possible avant le début de l'atelier. À chaque pas dans cette direction, vous envoyez un message aux participant·es: *« vous êtes respecté·es et valorisé·es »*.

Crédit: Rukia Cornelius, Capacitar International, boîte à outils Just Associates (JASS) We Rise.

Durée: en fonction des rituels. Le premier jour, prévoyez 1 h.

Matériel: Tableau (de conférence) • Craies/marqueurs • Étoffe • Bougies, eau, fleurs (selon le rituel).

Processus

Étape 1: Au préalable, demandez aux participant·es d'apporter un objet significatif qu'elles et ils utiliseront pour se présenter.

Étape 2: Demandez aux participant·es : *« Pratiquez-vous des rituels dans la vie quotidienne ? Lesquels ? »* Donnez des exemples pour encourager le partage : allumer une bougie, prendre un moment de silence ou chanter quelque chose. Demandez si quelqu'un·e souhaite diriger le groupe en partageant son rituel. Différentes personnes pourront prendre ce rôle au début et à la fin de chaque journée.

Étape 3: Présentez-vous et partagez avec le groupe l'objet que vous avez apporté. Expliquez ce qu'il signifie pour vous sur le plan personnel/professionnel. Placez une étoffe au centre de la pièce pour recueillir les objets et déposez le vôtre. Invitez ensuite les participant·es à faire de même.

Étape 4: Demandez aux participant·es de partager leur conception d'un espace sûr. *« Qu'est-ce qui vous permettrait de vous sentir plus en sécurité dans cet espace ? » « Sur quels principes cet espace pourrait-il s'appuyer pour que vous le considériez comme plus sûr ? »* (20 minutes)

Note à l'animateur/trice: dans les grands groupes, désignez chaque jour deux personnes en rôle de soutien. Par exemple, si une participante a un besoin spécifique et ne veut pas l'exprimer au sein du groupe, elle peut faire appel à ces personnes.

Étape 5: Formez des petits groupes pour que les participant·es discutent et s'accordent au sujet du consentement à l'utilisation de leurs photos et de leur voix. *« Dans quelles conditions seriez-vous à l'aise pour que nous citions vos propos ? »* Dans le cas où une stratégie de médias sociaux est prévue pour l'événement/

l'atelier, il convient d'en discuter spécifiquement (10 minutes).

Étape 6: Revenez sur un ou plusieurs objets présentés en introduction et demandez aux participant·es de parler des changements observés entre ce qu'elles et ils ont apporté dans l'espace de l'atelier, et ce qu'ils en tirent à présent.

Écouter Et Apprendre De Manière Active

Il existe une énorme différence entre entendre des mots et écouter de manière active. L'écoute active est une compétence essentielle qui permet à l'autre personne de se sentir entendue et valorisée. Elle forme la base d'une conversation réussie et de l'instauration d'un climat de confiance dans n'importe quel contexte. Concrètement, les animateur/trices doivent faire l'effort de développer des compétences d'écoute active, notamment:

- Être pleinement présent·e dans la conversation.
- Montrer de l'intérêt en regardant la personne (dans les yeux).
- Remarquer (et utiliser) les signaux non verbaux.
- Poser des questions ouvertes pour encourager des réponses plus profondes.
- Paraphraser et confirmer ce qui a été dit.
- Écouter pour comprendre plutôt que pour répondre.
- S'abstenir de tout jugement et de tout conseil.

Activité 1 : L'art De L'écoute

"La chose la plus importante dans la communication est d'entendre ce qui n'est pas dit"

Peter Drucker

Objectif: Les conflits sont exacerbés par une mauvaise communication. Les techniques d'écoute active aident les personnes à s'exprimer plus clairement, à écouter plus attentivement et à éviter les malentendus qui conduisent à des conflits.

Crédit: Adapté de Training for Transformation, un manuel pour les travailleurs et les travailleuses communautaires et la boîte à outils Just Associates (JASS) We Rise.

Durée: 1 heure

Matériel: Tableau de conférence • Marqueurs colorés • Ruban adhésif • Liste de questions d'orientation

Processus:

Étape 1: En plénière, présentez l'objectif de l'activité et les étapes.

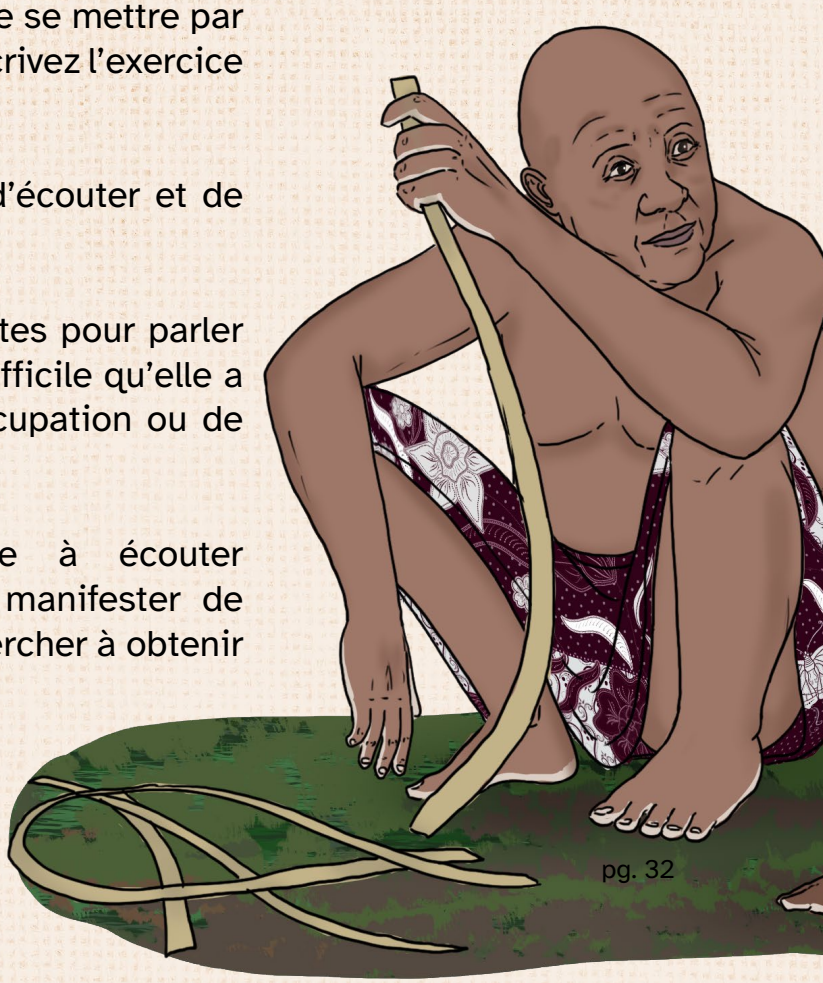
Note à l'animateur/trice: il est avisé d'aborder certains points parmi les suivants. L'écoute attentive et l'interprétation juste et efficace des propos sont des compétences essentielles pour prévenir les conflits, promouvoir un climat de confiance et encourager la solidarité. Elles peuvent également améliorer la prise de décision et la gestion des conflits tout en encourageant les personnes à exprimer clairement leurs idées et à faire preuve de compréhension mutuelle. Pourtant, la plupart des gens ne savent pas écouter. Trop souvent, nous nous concentrons sur ce que nous allons dire et sur notre propre point de vue au lieu d'écouter attentivement les opinions des autres. Cette attitude entrave la compréhension critique, l'apprentissage et l'action réfléchie.

Étape 2: Demandez aux participant·es de se mettre par deux avec la personne à côté. Ensuite, décrivez l'exercice suivant.

Chacun·e aura la possibilité de parler, d'écouter et de poser des questions.

Chaque personne dispose de cinq minutes pour parler de quelque chose de particulièrement difficile qu'elle a accompli, et qui a été source de préoccupation ou de détresse.

Le rôle de l'auditeur/trice consiste à écouter attentivement et respectueusement, à manifester de l'intérêt en posant des questions et à chercher à obtenir davantage d'informations lorsque cela est nécessaire.



Après 5 minutes, l'auditeur/trice synthétise les points principaux et demande à l'orateur/trice si son interprétation est correcte. L'orateur/trice donne un retour rapide sur la fidélité du résumé. Les rôles sont ensuite inversés et l'exercice est répété.
Après avoir décrit cet exercice, demandez aux membres du groupe de prendre une minute pour réfléchir à quelque chose de particulièrement difficile et stressant qu'elles et ils ont accompli, et de noter cette expérience.

Note à l'animateur/trice: Distribuez une liste de questions d'orientation et passez en revue quelques exemples. Cela aidera les participant·es à réfléchir aux types de questions qu'elles et ils aimeraient poser en tant qu'auditeur/trice.

Étape 3: De retour en plénière, demandez aux participant·es ce qu'elles et ils ont appris de l'exercice et de leurs propres capacités d'écoute active. Notez les idées principales sur le tableau de conférence (si possible, avec leur aide).

Q Dans le rôle d'écoute active, quels étaient les aspects les plus difficiles ?

Q Q Dans le rôle d'orateur/trices, qu'avez-vous trouvé le plus satisfaisant ?

Q Q Qu'est-ce qui s'est révélé le plus utile et le moins utile dans les deux rôles ?

Étape 4: Invitez les participant·es à penser à une situation idéale de dialogue avec une autre personne.

Q Comment aimeriez-vous que l'auditeur/trice réagisse et se comporte ?



- Notez sur le tableau une liste de réponses sur les comportements souhaitables.
- Engagez à présent les participant·es à réfléchir au fait que nous avons souvent des opinions sur ce que les autres nous communiquent, et nous avons tendance à vouloir donner des « conseils » avant que l'autre personne ne les sollicite. Parfois, l'autre personne a simplement besoin de s'exprimer.

Q Lorsque nous parlons à une autre personne, entendons-nous ou écoutons-nous vraiment ce qu'elle dit ? Quelle est la différence entre écouter et entendre ?

Q Q Pourquoi cette différence est-elle importante ?

Q Q Quels changements pourrions-nous mettre en place pour approfondir nos capacités d'écoute ?

Étape 5: Résumez les idées partagées et soulignez que l'écoute active et la communication varient en fonction de la culture, du vécu et du genre. Par exemple, il est bien vu de regarder quelqu'un dans les yeux dans certaines cultures, car il s'agit de montrer de l'intérêt et d'établir un lien. Dans d'autres cultures, en revanche, cela peut être perçu comme un manque de respect.

Activité 2 : Le Processus D'apprentissage – Créer Un Environnement Propice À L'apprentissage

Objectif: Souvent, lorsque vous demandez aux gens ce qu'ils savent, ils pensent d'abord à ce qu'on leur a enseigné en classe. Cet exercice aidera les participant·es à réfléchir sur ce qu'elles et ils ont appris, et sur la manière dont elles et ils ont appris. En regardant leur propre manière d'apprendre, les participant·es pourront mieux comprendre comment apprennent les autres et quelles sont les conditions essentielles pour un apprentissage efficace.

Crédit: Activité adaptée de Training for Transformation, un manuel pour les travailleurs et les travailleuses communautaires.

Durée: 1 heure et demie

Matériel: Papier • Feuille de tableau de conférence, ou tableau • Craies/ Marqueurs

Processus:

Étape 1: Expliquez l'objectif de la session avant de distribuer une feuille de papier à chaque personne. Posez les questions suivantes:

i. Citez 3 choses que vous avez apprises en dehors de l'école, qui sont importantes pour vous et qui jouent un rôle dans votre vie quotidienne.

ii. Choisissez l'une d'entre elles et réfléchissez à la manière dont vous l'avez apprise.

Écrivez ensuite les questions suivantes sur le tableau ou à un endroit visible pour tout le monde.

- Pourquoi avez-vous appris cette chose-là ?
- Qui vous a aidé à l'apprendre ?
- Quelle était la relation entre vous et la personne qui vous a aidé·e ?

- Quel était le contexte ou la situation dans laquelle vous l'avez apprise ?
- Vous souvenez-vous de quelque chose qui a facilité ou compliqué votre apprentissage ?

Étape 2: Chaque personne écrit pendant cinq ou dix minutes. Remarque : si les participant·es ne sont pas en mesure d'écrire leurs réponses, demandez-leur de s'asseoir tranquillement en réfléchissant aux questions et en se préparant à communiquer leur réponse oralement.

Étape 3: Formez des petits groupes, de préférence de 3 personnes. Invitez les participant·es à partager leurs réponses dans leur groupe.

Étape 4: En plénière, demandez aux groupes qui se sentent à l'aise de faire part de leurs observations à l'ensemble du groupe. Veillez à ce que les points suivants soient abordés:

- Ce qu'elles et ils ont appris (quoi ?)
- La méthode d'apprentissage (comment ?)
- Les aides à l'apprentissage

Étape 5: Résumez les points soulevés par le groupe. Enfin, soulignez la valeur de notre expérience vécue, ainsi que l'expérience plus large que nous avons gagnée grâce à nos pairs.

Activité 3 : Planter Votre Arbre De L'espoir

"Lorsque nous plantons un arbre, nous plantons de l'espoir."

Professeure Wangari Maathai

Objectif: Cette activité peut être réalisée individuellement ou en groupe. Il s'agit de mettre en valeur les racines qui nous soutiennent, ainsi que les espoirs et les rêves que nous faisons pousser telles des branches – dans la vie, dans un événement, ou dans des efforts de campagne, d'organisation et de stratégie. L'arbre de l'espoir nous permet de célébrer ce que les participant·es apportent dans l'atelier : les forces, les rêves, les attentes qui pavent leur chemin vers la guérison et la justice.

Crédit: Roots & Shoots.
Durée: 1 heure
Matériel: Post-it • Stylos • Tableau de conférence • Marqueurs • Crayons de couleur

Processus:

Étape 1: Demandez aux participant·es de choisir le type d'arbre qu'elles et ils vont dessiner et de le décrire. Encouragez-les à penser à un arbre qui revêt une signification particulière dans leur contexte. Dans quel climat pousse-t-il ? S'agit-il d'un arbre fruitier, d'un arbre à feuilles persistantes, ou bien d'un arbre caractéristique d'une saison en particulier ?

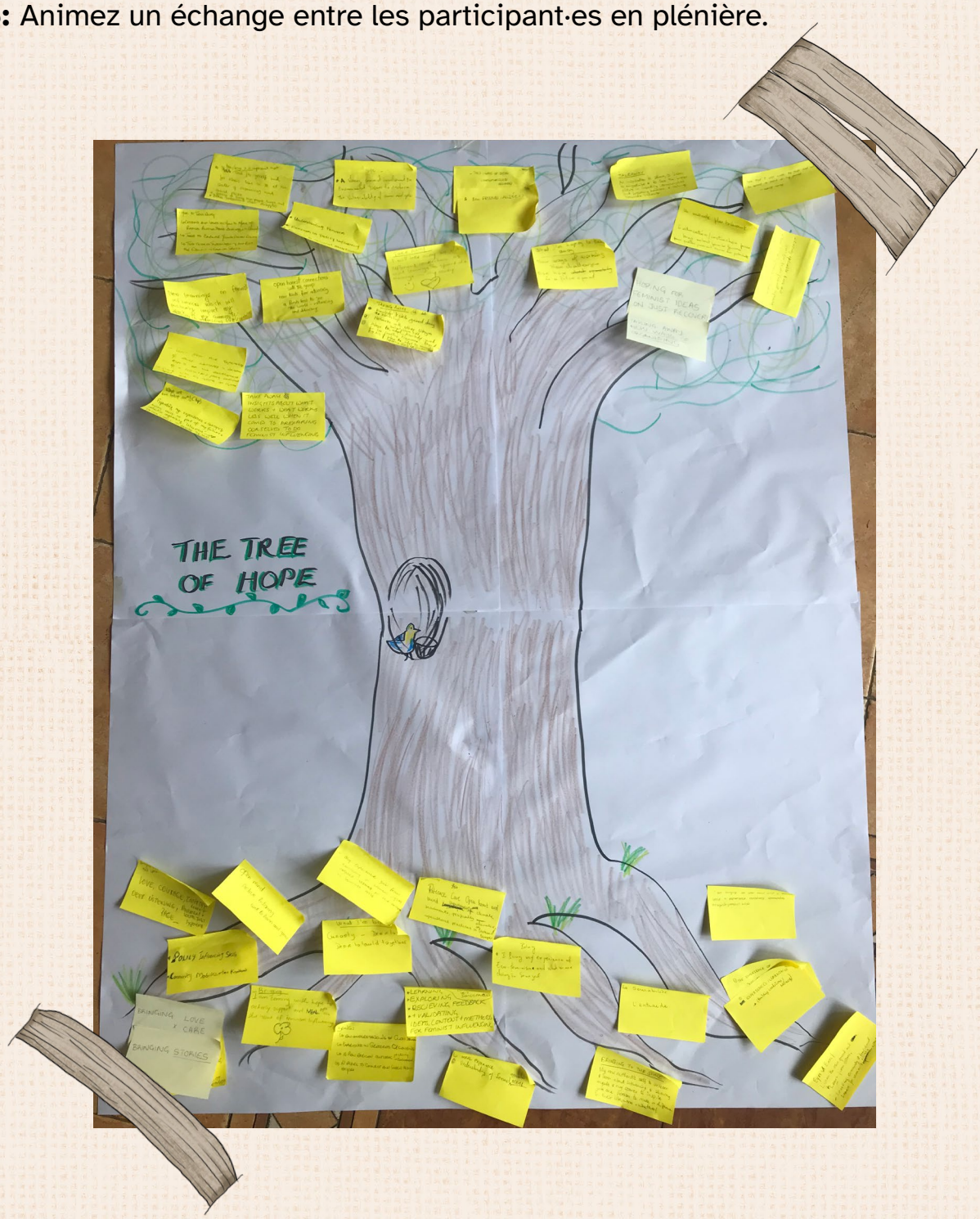
Étape 2: Demandez aux participant·es de faire l'inventaire de leurs racines, c'est-à-dire des éléments, expériences ou personnes fondatrices qui les soutiennent ou les inspirent, qui leur donnent de la force et des bases solides.

Étape 3: Demandez ensuite aux participant·es de faire l'inventaire de leurs branches, c'est-à-dire de leurs attentes et de leurs rêves, des passions qu'elles et ils souhaitent explorer davantage.

Étape 4: Tout comme les arbres nous offrent leurs fruits, les personnes peuvent penser à ce qu'elles apportent dans l'espace de cet atelier. Encouragez chacun·e à reconnaître et apprécier ses nombreux dons, y compris ceux qu'elle ou il partage généreusement avec les autres.

Étape 5: Invitez les participant·es à réfléchir aux feuilles et/ou au pollen que l'arbre libère et que le vent emporte. Demandez-leur : qu'aimeriez-vous emporter avec vous à l'issue de cet atelier et des prochaines rencontres ?

Étape 6: Animez un échange entre les participant·es en plénière.



[Légende : un arbre de l'espoir représentant les bases sur lesquelles nous nous appuyons et nos espoirs concernant les ateliers, la stratégie, etc.]

2

Ouvrir Les Yeux – Le Personnel Est Politique



“Militer, c’est s’engager dans un travail de guérison. Ce n’est pas se contenter de penser à fabriquer des tortillas ou juste d’en parler, mais ça veut dire mettre les mains dans la pâte. Ça signifie créer des espaces et des moments pour que la guérison se produise, pour nourrir l’âme… C’est frustrant quand nous n’obtenons pas tout de suite une guérison. Certain·es d’entre nous choisissent de ralentir le travail de guérison ou de ne pas guérir parce que leurs blessures leur sont devenues familières, confortables. Nous avons peut-être peur que notre vie entière change si nous guérissons. Et c’est le cas… Plongez vos mains dans le pétrin, plongez vos mains en la masa (dans la pâte), dans des actes concrets, politiques, matériels, spirituels et incarnés.”

Gloria Anzaldúa

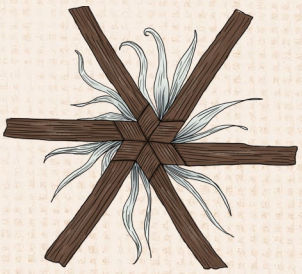
Notre mantra féministe fondamental est que « le personnel est politique » : les profondes inégalités de genre, la violence, les discriminations vécues dans nos vies personnelles, dans nos familles et nos foyers ne sont pas de « notre faute ». Elles ne sont pas non plus un problème individuel. Dire que « le personnel est politique » nous permet d’acquérir une conscience critique et de comprendre que nos expériences s’inscrivent dans un système déshumanisé, fait de relations de pouvoir.

Par exemple, nous nous penchons sur les violences basées sur le genre (VBG) et sur la manière dont les attitudes sociétales ont été façonnées par un système patriarcal, culturel et économique qui rend acceptable le fait que les femmes soient maltraitées. L’attitude de l’agresseur ou de l’agresseuse a été façonnée par plusieurs facteurs qui dépassent la sphère privée : le système éducatif, les institutions culturelles, les croyances et les normes. Tout cela se manifeste ensuite sous forme de violence dans la sphère privée à l’égard de la personne considérée comme faible. Par conséquent, nos expériences personnelles ne sont pas séparées ou isolées des structures sociales et des inégalités existantes. Les femmes, les personnes non binaires, les groupes autochtones et les autres groupes marginalisés sont confrontés à des niveaux élevés de violence, par exemple sous forme de dépossession, d’accaparement des terres, d’arrestations arbitraires

et de violence physique. Ces violences sont justifiées par des croyances et des systèmes politiques et sociaux.

Les réalités et les expériences personnelles des gens reflètent la sphère publique. Par exemple, si les femmes sont victimes d'agressions dans leur famille et leur communauté, nous devons remettre en question le système qui rend acceptable la violence à l'égard des femmes. Ce sont des structures et systèmes publics qui soutiennent la violence, comme des institutions faibles, des législations et des politiques indulgentes, des normes sociales et des croyances qui encouragent la maltraitance des femmes. Par conséquent, si nous nous concentrons uniquement sur le public sans interroger et mettre en lumière le privé, nous fermons les yeux sur la violence structurelle et nions l'injustice systémique.

Les systèmes relationnels des femmes et des populations autochtones reposent souvent sur le soin, les relations d'interdépendance, la communauté et l'amour. Par conséquent, le fait de reléguer ces aspects relationnels centraux au second plan comporte de sérieuses conséquences sur l'utilité de ce Panier pour les groupes que nous ciblons.



Activité 1 : L'horloge de 24 heures

Objectif: Faire en sorte que les participant·es relient leur vécu quotidien au système politique et découvrent une compréhension structurelle du pouvoir. Celle-ci est essentielle pour d'une part, s'éloigner des solutions réformistes à court terme proposées en réponse aux luttes populaires, et d'autre part, viser un changement transformateur qui repose sur la remise en question du récit dominant.

Crédit: activité utilisée depuis des décennies par des animateur/trices, des éducateur/trices, des militant·es et des chercheur/euses en recherche-action participative. Son origine est difficile à localiser. Ici, tout le mérite revient à la communauté du district de Mbire, au Zimbabwe, qui a accepté de partager une photo de son horloge de 24 heures.

Durée: 2 heures

Matériel: • Marqueurs • Tableau de conférences et feuilles

Processus

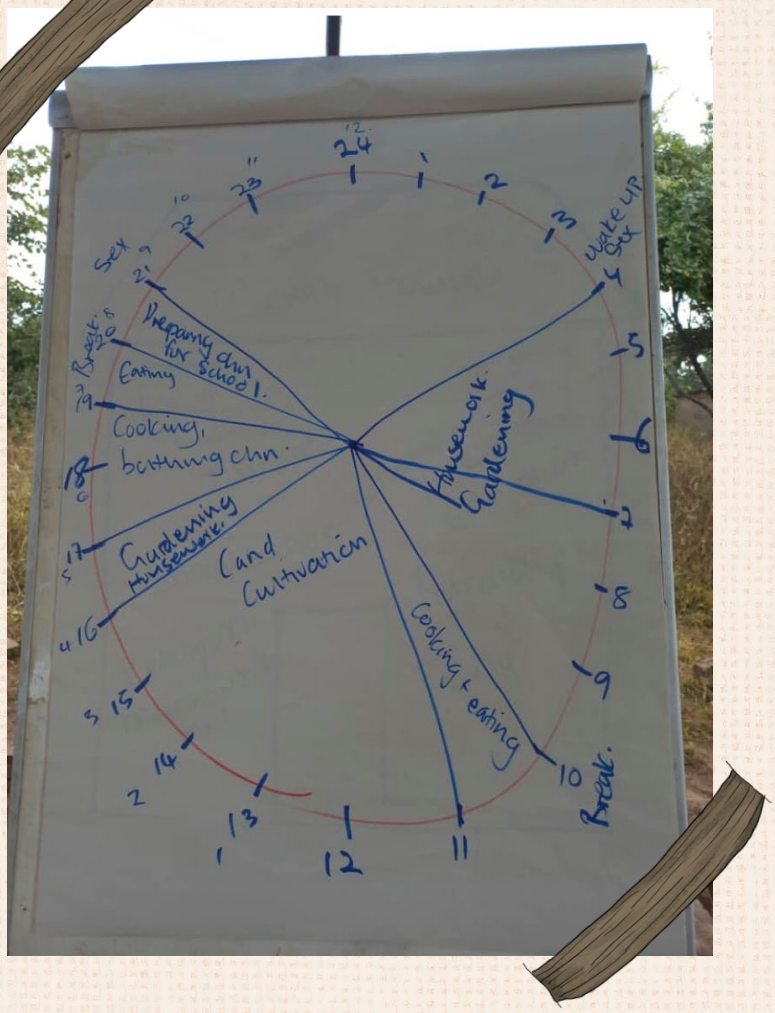
Étape 1: Formez des petits groupes de quatre personnes maximum.

Étape 2: Demandez aux participant·es de dessiner une horloge de 24 heures sur une grande feuille.

Étape 3: Demandez aux participant·es d'indiquer leur emploi du temps sur l'horloge. Après cela, invitez-les à discuter de leurs horloges à l'aide des questions suivantes:

- **Q** Pourquoi vous réveillez-vous et vous couchez-vous à ces heures-là ?
- **Q** Que pensez-vous de votre journée ? Comment les tâches sont-elles réparties dans votre foyer ?
- **Q** Qui répartit les tâches ?
- **Q** Qui profite le plus du statu quo ? Citez toutes les personnes qui bénéficient de la situation.

N'hésitez pas à poser des questions plus précises et à encourager les participant·es à interagir et à s'interroger. Utilisez toutes les histoires partagées dans cette activité pour analyser de manière plus systémique les politiques et le pouvoir en rapport avec la vie privée des gens. Sachez que l'horloge de 24 heures sert également dans le cadre d'activités sur le travail non rémunéré des femmes pour mettre en évidence le travail de soin non rémunéré que les femmes doivent souvent assumer. Vous pouvez donc faire preuve de créativité concernant les éléments d'oppression que vous souhaitez explorer.



[Légende : Horloge de 24 heures indiquant les tâches et le travail des femmes, et utilisée comme moyen de discuter des normes et des règles tacites.]

Activité 2 : Les bases du féminisme

Objectif: Faire en sorte que les participant·es se familiarisent avec le féminisme.

Crédit: Activité adaptée de My Dream is to be bold: Our Work is to end patriarchy (Feminist Alternatives), boîte à outils de l'Engendering Movements (Africans Rising), manuel de formation des formateurs et des formatrices Transformative Leadership for Women's Land Rights (Oxfam)

Durée: 1 heure

Matériel: • Tableau de conférence • Marqueurs

Note à l'animateur/trice: assurez-vous que tout le monde se sente suffisamment à l'aise pour partager son point de vue et son vécu quotidien. Présentez le contexte historique du féminisme, les différents mouvements (en particulier le féminisme postcolonial, le féminisme noir et le féminisme panafricain) et expliquez leur pertinence en vous appuyant sur les vidéos fournies ci-dessous. Encouragez le dialogue et distribuez des textes pour approfondir la compréhension du sujet.

Processus

Étape 1: Ouvrez la discussion en séance plénière avec une question et inscrivez les réponses sur le tableau de conférence.

- **Q** A quoi pensez-vous lorsque vous entendez les mots « féministe » ou « féminisme » ? Qu'entendez-vous par ce terme ?

- **Q** Où avez-vous appris ces conceptions ou ces points de vue sur la définition du féminisme ? Êtes-vous d'accord ? Pourquoi ?

- **Q** Quel rôle le féminisme a-t-il joué dans votre vie ?

Étape 2: Visionnez les vidéos suivantes puis entamez une discussion ouverte. (Pour les sous-titres en français, cliquez sur Paramètres dans YouTube > Sous-titres > Anglais. Une fois cette option activée, vous pourrez cliquer sur Traduire automatiquement et choisir la langue.)

Angela Davis parle du féminisme intersectionnel

Kimberle Crenshaw parle du féminisme intersectionnel

Étape 3: Visionnez la vidéo suivante et encouragez une dernière série de réflexions sur la manière dont nos perceptions et nos sentiments à l'égard du féminisme ont évolué. Pourquoi et comment ?

[Chimamanda Ngozi Adichie's TEDxEuston, « Nous devrions tous et toutes être féministes »]

Étape 4: Résumez les discussions. Orientez les participant·es vers des lectures complémentaires sur le féminisme, et sur la manière dont il est lié à leurs valeurs personnelles et à leurs façons d'être.



[Légende : Affiche présentant nos différentes conceptions du féminisme et ce que nous avons entendu à ce sujet dans notre vie quotidienne.]

Activité 3 : Le personnel est politique

Objectif: Approfondir l'analyse du genre, du pouvoir et du patriarcat en appréhendant le pouvoir en relation avec celles et ceux qui le détiennent dans la société et en identifiant les différentes contraintes qui pèsent sur les femmes.

Crédit: Ressources Oxfam (manuel de formation des formateurs et des formatrices Transformative Leadership for Women's Land Rights), Gender@Work (p. 38) et boîte à outils We Rise.

Préparation: avant cette activité, apprenez à connaître les participant·es pour sélectionner une histoire qui parle au groupe. Si vous animez la réunion ou l'atelier sans l'avoir organisé, demandez aux organisateurs/trices des informations sur les participant·es et leurs contextes militants pour trouver une histoire qui ferait écho avec le groupe. Demandez-leur de vous aider à sélectionner une volontaire et un cas à discuter. Adaptez le cas au contexte.

Cette activité se déroule mieux si deux personnes l'animent : une personne guide la séance tandis que l'autre prend des notes au tableau pour la discussion et offre de l'assistance le cas échéant.

Durée: 1 heure et demie

Matériel: Pelote de ficelle/laine • Post-it ou papier de couleur • Ruban adhésif • Ciseaux

Processus

Étape 1: Racontez l'histoire d'une femme qui illustre l'accumulation des éléments qui piègent les femmes, par exemple celle d'Amina : une femme marginalisée et démunie, mère de quatre enfants, exerçant trois « emplois » (travail domestique, travail de soin non rémunéré, commerce informel le week-end) avec un conjoint chômeur et violent. Amina finit par mourir sous les coups de son conjoint.

Demandez à une volontaire de représenter Amina **(son rôle est convenu à l'avance)**, de s'asseoir au milieu de la pièce et de tenir une pelote de ficelle attachée et enroulée autour de sa taille à plusieurs reprises. Le reste du groupe s'assied en cercle autour d'elle à une distance d'environ 3 à 3,5 m.

Étape 2 – Première partie:

Demandez au groupe: pourquoi cela lui est arrivé ? Pourquoi Amina est-elle morte ?

- Une personne peut évoquer le manque d'éducation, une autre peut parler du manque de soins de santé, de la pauvreté ou de la croyance que le mari est le chef absolu du foyer, etc.

- D'autres peuvent évoquer des normes et des comportements négatifs bien ancrés, etc.

- Lorsqu'une personne répond, Amina lui lance la pelote. Elle l'attrape, enroule la ficelle autour de sa main et la renvoie à Amina. Écrivez alors la raison donnée en un ou deux mots sur un Post-it et accrochez-la à ces nouvelles ficelles. L'opération se poursuit jusqu'à ce qu'Amina soit prisonnière de l'enchevêtrement, et que tout le monde ait eu l'occasion de contribuer.

- Demandez aux personnes qui tiennent les ficelles de les tirer : Amina ne peut pas bouger d'elle-même.

- Demandez au groupe de tirer dans un sens, puis dans l'autre, pour la faire bouger à son gré.

- Demandez à Amina : comment vous sentez-vous ? Que ressentez-vous lorsque les ficelles se resserrent ?

La volontaire peut donner des réponses telles que: *« Je ne peux pas bouger. Plus j'essaye, plus les ficelles se resserrent », « je ne peux rien faire », « je n'ai pas d'espace », « je me sens impuissante, paralysée ».*

Étape 2 – Deuxième partie:

Dites : « aidons-la, coupons quelques ficelles pour voir ce qui se passe », tout en coupant plusieurs ficelles autour du cercle. Puis demandez à Amina : pouvez-vous vous libérer maintenant ? Pourquoi n'est-ce pas possible ? Demandez à une personne volontaire de couper d'autres ficelles. Amina n'aura pas retrouvé sa pleine liberté de mouvement tant que toutes les ficelles n'auront pas été coupées et qu'elle ne sera pas libérée. Voici quelques suggestions de questions à poser au groupe :



Q Que s'est-il passé ? Qu'avez-vous vu ?

Q Est-ce que vous ou des amies avez vécu des situations similaires ? Que s'est-il passé ? Qu'ont-elles ressenti ?

Q Qu'est-ce qui lui a permis de se libérer ?

Q Quels enseignements tirons-nous de cet exercice ? Quel est le lien avec nos propres vies et notre capacité à nous libérer ?

Note à l'animateur/trice: c'est à ce moment qu'une deuxième personne peut prendre des notes pour que vous puissiez vous concentrer sur l'énergie et la conversation dans la salle. Si vous n'avez pas de co-animateur/trice, sollicitez l'aide d'une personne volontaire.

Étape 3: Résumez les points soulevés et soulignez la façon dont les contraintes qui pèsent sur nous sont liées entre elles. Soulignez également la nécessité d'agir sur toutes les ficelles du pouvoir pour nous libérer complètement. Invitez les participant·es à partager toute autre réflexion éventuelle.

Étape 4: Il est temps de passer en revue les stratégies potentielles. Référez-vous au cas original et consultez le groupe : si vous aidiez des femmes comme Amina à s'organiser, qu'est ce que vous feriez pour les aider à se libérer de ces différentes contraintes ? Si nous ne travaillons que sur une seule contrainte et si nous parvenons à couper cette ficelle, que se passera-t-il ?



Note à l'animateur/trice: vous pouvez vous former des petits groupes de discussion pour obtenir des réponses plus réfléchies. Par ailleurs, les petits groupes permettent à tout le monde de s'exprimer et cela fait gagner du temps.

Avertissement

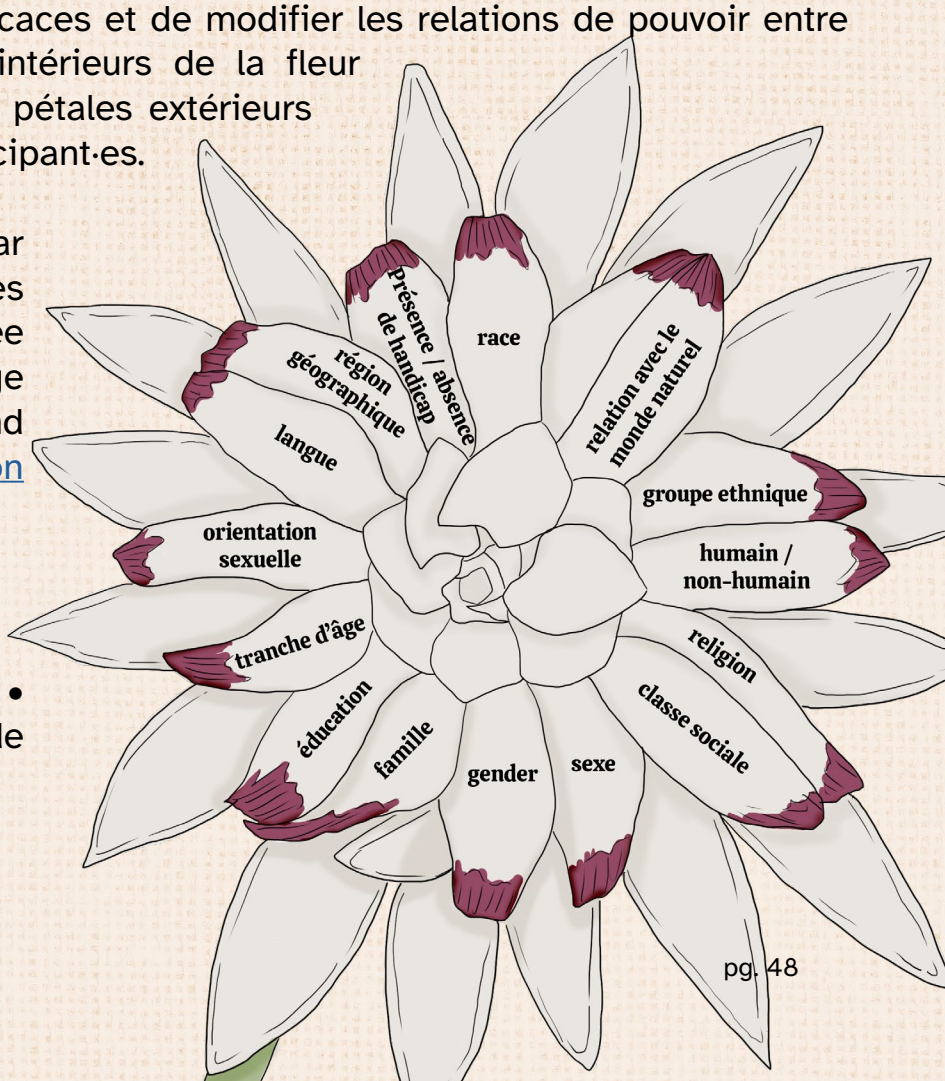
Cet exercice peut déclencher des réactions émotionnelles puissantes chez certaines personnes. Vous devez donc prêter une grande attention aux émotions exprimées dans la salle à tout moment. Terminez la session par un exercice de respiration et d'apaisement du stress et, si nécessaire, proposez un débriefing collectif ou individuel. Reportez-vous au chapitre 1 pour des informations sur la création d'un espace sûr, et au chapitre 3 pour des activités pratiques de guérison et d'apaisement du stress.

Activité 4 : La Fleur Du Pouvoir

La fleur du pouvoir est un outil qui permet d'examiner la dynamique du pouvoir dans la société et l'intersection de nos identités. Nous possédons tous et toutes des identités multiples et nuancées qui façonnent notre vie. Nos identités sont complexes, tout comme celles des partenaires et ami·es avec qui nous travaillons. Le genre, la race, l'ethnicité, l'âge, l'éducation, entre autres facteurs, se combinent et interagissent pour créer la personne que nous sommes, ainsi que les défis et les contradictions auxquels nous sommes confronté·es. Cette intersectionnalité influence notre capacité à exercer le pouvoir et à devenir des animateur/trices, des organisateur/trices et des leaders dynamiques, collaboratifs et transformateurs.

Cet exercice doit permettre à chaque personne de prendre conscience du pouvoir qu'elle détient et de la manière dont cela peut rendre difficile la participation d'un autre groupe. En tant qu'animateur/trice, la fleur du pouvoir vous aide à comprendre pourquoi certaines personnes ont des difficultés à participer. En parallèle, cette activité aide aussi les participant·es à comprendre qu'elles et ils ont aussi du pouvoir dans une certaine mesure. D'une part, l'intersection des identités rend certaines personnes plus vulnérables ; d'autre part, elle accorde des privilèges à d'autres.

Il est crucial de comprendre cette dynamique, car elle permet de mettre en place des methodes de facilitation efficaces et de modifier les relations de pouvoir entre les participant·es. Les pétales intérieurs de la fleur illustrent la division sociale. Les pétales extérieurs doivent être remplis par les participant·es.



Crédit: activité développée par des éducateur/trices canadien·nes en changement social, publiée dans Educating for a Change (1991) et Educational Activism and Building Competence organisation (University of Toronto).

Durée: 2 heures

Matériel: Tableau de conférence • Craies/Marqueurs • Une feuille de papier par personne

Processus

Étape 1: Remettez à chaque personne une feuille de papier et un pochoir pour dessiner le contour de la fleur de pouvoir. À défaut de pochoirs, demandez aux participant·es de la dessiner directement, et d'écrire leur nom au milieu de la fleur.

Expliquez-leur qu'elles et ils doivent compléter collectivement les pétales extérieurs, puis individuellement les pétales intérieurs. Cette seconde étape leur permettra de réfléchir à leurs propres identités croisées et sur la manière dont celles-ci peuvent être une source de pouvoir sur d'autres personnes qui ont une identité différente dans la société. L'analyse collective, en revanche, permet d'une part au groupe de discuter de la manière dont les identités des individu·es leur confèrent du pouvoir et des privilèges par rapport aux autres, et d'autre part aux personnes de se situer dans l'ensemble du système de pouvoir.

Décrivez l'identité sociale dominante de celles et ceux qui détiennent le plus de pouvoir sur les questions sur lesquelles le groupe travaille. Expliquez que chaque pétale représente une catégorie, par exemple le genre le groupe ethnique, la langue, la religion, l'orientation sexuelle, la classe sociale, la tranche d'âge, la région géographique, etc. Encouragez les participant·es à échanger et à choisir les catégories qui leur sont pertinentes. Donnez-leur la possibilité de discuter de chaque catégorie, puis des caractéristiques de celles et ceux en situation de pouvoir sur la question qui les mobilisent.

Par conséquent, les participant·es remplissent ensemble les pétales extérieurs avec les caractéristiques jugées comme dominantes dans leur contexte, par exemple « homme » dans la catégorie « genre ».

Étape 2: Demandez à présent aux participant·es de compléter les pétales intérieurs de leur fleur. Chaque pétale correspond à une catégorie : elles et ils y inscrivent leurs identités.

Étape 3: Ouvrez la discussion en plénière en posant les questions clés suivantes:

- **Q** Combien de vos caractéristiques individuelles sont similaires/différentes de l'identité dominante ? Dans quels cas ces similitudes/différences peuvent-elles être un avantage/inconvénient pour influencer le changement auquel vous tentez de parvenir dans votre travail ?

- **Q** Qu'est-ce que cet exercice nous apprend sur l'identité et le pouvoir en général ?

- **Q** Comment vous sentez-vous par rapport à votre identité et aux identités dominantes ?

- **Q** En quoi cela vous aide-t-il à comprendre les autres ?

3

Ouvrir Nos Cœurs – Se Guérir Et Guérir Le Monde





"La survie demande une imagination débordante"



Fariha Róisín

En 2007, l'une des co-créatrices a subi un grave épuisement professionnel après avoir passé des années à militer. Au cours de son parcours de guérison, elle a reçu parmi d'autres cadeaux le livre *À quoi sert une révolution si on ne peut pas danser?*[4]. Rassemblant les expériences de plus de 100 militant·es du monde entier, ce livre parle de notre chagrin collectif, de nos peines et de pertes, de nos peurs, de nos espoirs et de ce qui nous procure du plaisir. Bien des années plus tard, cet ouvrage fait encore écho auprès de nombreuses personnes et appelle à une révolution au sein de l'activisme. Sans cette révolution, nous ne saurons continuer à militer de manière durable.

De nombreuses personnes sont affectées par le stress, l'épuisement, la fatigue, l'éco-anxiété, les catastrophes naturelles, la faim, la pauvreté, les violences basées sur le genre. Bien des gens ont été continuellement victimes de comportements d'exclusion et de traumatismes liés à la vie dans un monde violent. Parfois, des communautés entières souffrent de traumatismes intergénérationnels : leurs histoires sont structurellement violentes et faites de déplacements, de colonisation et de ségrégation. La guérison ne consiste donc pas seulement à soulager les symptômes de la personne, mais aussi à guérir la communauté, nos familles et notre société.

Ce chapitre s'appuie à la fois sur le travail de Capacitar International, et sur les expériences et les outils personnels des co-créatrices en matière d'animation d'activités de pleine conscience et de processus de guérison. Utilisant une approche d'éducation populaire, la méthodologie tirée des pratiques des peuples autochtones Africains et Asiatiques vise à fournir aux militant·es et aux spécialistes de l'influence des compétences corporelles pour apaiser le stress, gérer nos émotions et transformer nos vies. Nous voulons répondre aux défis posés par les traumatismes et appuyer l'autonomisation des utilisateurs et utilisatrices de ce Panier de ressources dans leur propre processus de guérison et de soin - dans leur « *instinct de guérison* » (Dr. David Servan-Schreiber, 2004).

Le concept de guérison féministe reconnaît la spiritualité comme une pratique qui peut honorer les liens entre les communautés. En effet, la spiritualité comporte souvent des processus de réflexions intentionnels, par exemple la méditation ou des actions qui peuvent soulager les souffrances de l'individu·e et de la communauté. Cependant, elle

---

4 https://urgentactionfund.org/wp-content/uploads/2023/09/WTPR-French1.pdf

peut s'avèrer nuisible si on la confond avec la religion : il ne s'agit pas de développer le fondamentalisme religieux.

Nous pouvons considérer la spiritualité comme une manière de reconnaitre l'interdépendance entre les personnes, mais aussi de cultiver cette interdépendance. Dans le cadre d'un processus de guérison individuel et collectif, notre cheminement spirituel devrait emmener les personnes sur leur propre chemin de guérison du fait de leur engagement en faveur de la justice sociale, climatique et environnementale. Ce cheminement doit à la fois nourrir les différences et préserver les liens et la diversité. La transformation spirituelle et sociale doit respecter les diverses identités des personnes tout en cultivant l'aspect relationel de la dimension spirituelle.

Les rituels féministes peuvent être adaptés pour correspondre à un contexte donné. Ce Panier de ressources s'appuie sur une éthique féministe du soin qui offre aux personnes qui l'utilisent l'assurance – tout au long du processus : d'être protégées; de disposer d'un espace favorable à l'écoute et au dialogue; de voir leur capacité à prendre soin d'elles-mêmes et des autres renforcées. Les méthodes de travail féministes placent le bien-être au centre des préoccupations.

Cependant, la guérison est un processus continu, qui demande du temps. Nous espérons que les participant·es tisseront un lien plus solide à elles/eux-mêmes, qu'elles/ils exprimeront et trouveront un sens à leurs stress et traumatismes, et qu'elles/ils s'engageront sur le chemin vers la guérison. Ce Panier de ressources n'a pas vocation à remplacer une psychothérapie individuelle ou de groupe avec un·e professionnel·le qualifié·e, lorsque cela est possible. Les personnes présentant des symptômes graves de traumatisme ne devraient pas suivre les activités proposées en l'absence de supervision de ce type.

Ce chapitre offre une sélection de pratiques de bien-être testées et éprouvées. Il propose une approche holistique de la guérison en aidant à soulager les symptômes du stress tels que les maux de tête, l'insomnie, la perte d'appétit, les troubles digestifs, l'anxiété et la fatigue chronique. Nous pouvons mettre à votre disposition un manuel plus complet sur la guérison des traumatismes et le bien-être si vous souhaitez aller plus loin dans l'accompagnement de ce type de processus.

Plus important encore, le consentement des participant·es est crucial pour les exercices sur la pleine conscience, la guérison et le soin. Les participant·es doivent se sentir suffisamment à l'aise et en sécurité pour ne pas se sentir obligé·es de participer. Il est tout aussi important de veiller à ce que toute activité de pleine conscience, de guérison et de soin soit culturellement pertinente.

Guide de facilitation important:
COMMENT RÉAGIR EN CAS D'ÉMOTIONS INTENSES

Crédit : Adapté du HIV Treatment Literacy Manual, Raising Voices/Just Associates (JASS) Malawi.

Si les activités de guérison des traumatismes et du stress (ou toute autre activité) suscitent une réaction émotionnelle intense, voici quelques conseils pour vous guider dans la gestion de cette situation:

- ◊ Soulignez la valeur des espaces aussi sûrs que possible et le fait que les émotions sont inévitables. Considérez-les comme partie intégrante du processus et comme nécessaires à la guérison. Réaffirmez les engagements pris les un·es envers les autres au tout début de l'atelier et inscrits dans la charte.

- ◊ Prenez en compte la douleur profonde et remerciez la personne pour son partage – assurez-vous qu'elle sait que vous l'écoutez. Par exemple, établissez un contact visuel et, le cas échéant, un contact physique avec elle ; répétez ses propos et confirmez-les.

- ◊ Après quelques minutes, proposez un exercice d'ancrage en rassemblant le groupe, par exemple en respirant, en se tenant la main, etc.

- ◊ Demandez au groupe s'il a quelque chose à offrir en retour à la personne qui a raconté son expérience. Par exemple : « J'apprécie vraiment ce que vous avez dit; je pense que votre mère devait être une femme très forte. » ATTENTION : veillez à ce que l'on ne partage pas d'autres histoires !

- ◊ Aidez les participant·es à comprendre et intégrer ce qu'il s'est passé. Vous pourrez ensuite faire le lien entre ce qui a été partagé et le contrôle (ou manque de contrôle) que nous avons sur notre corps. Évoquez la manière dont les émotions profondes nous motivent et nous touchent.

- ◊ Apportez une note positive – une chanson ou une petite activité pour remonter le moral. Faites appel aux compétences des co-animateur/trices et des participant·es.

- ◊ Reprenez le cours de l'atelier – demandez au groupe s'il est d'accord. Acceptez que certaines personnes aient besoin de sortir de la pièce.

- ◊ Mettez un suivi en place – effectuez un suivi individuel et proposez un soutien à l'aide de ressources externes si nécessaire.

“Prendre soin de soi n’est pas un acte de complaisance, c’est un acte de préservation de soi, et c’est un acte de guerre politique”

Audre Lorde

Crédit: Capacitar International, UndertheRainbow

Utiliser Les Huiles Essentielles

L’utilisation d’huiles essentielles au moyen d’un diffuseur ou en application directe sur le pli du coude ou à l’intérieur du poignet évoque un sentiment profond de paix et de tranquillité. En effet, l’odorat est le seul de nos cinq sens à être directement relié à notre cerveau. En envoyant des signaux électriques au système limbique, siège de la mémoire et des émotions, ces arômes thérapeutiques exercent une influence puissante sur le bien-être général.

Voici quelques ingrédients naturels utilisés dans les huiles essentielles pour lutter contre l’anxiété.

1. **Lavande**: réduit l’anxiété en instillant un sentiment de calme serein, agissant ainsi sur la réaction de lutte ou de fuite en cas de détresse.

2. **Camomille**: apporte un sentiment de calme et de paix, réduit l’anxiété, la tristesse ou la dépression. Aide à se détendre et à se ressourcer.

3. **Ylang-Ylang**: stimule la bonne humeur tout en réduisant la tension artérielle et le rythme cardiaque.

4. **Rose**: combat l’anxiété et rétablit les fonctions corporelles normales tout en renforçant l’estime de soi et la force mentale.

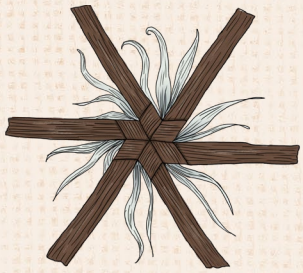
5. **Bois de santal**: apporte un sentiment de calme, aide à dormir même en cas de stress.

Note à l’animateur/trice: les huiles essentielles aident à harmoniser le corps et l’esprit. Elles peuvent être très fortes et doivent donc être mélangées à une huile végétale équilibrante, appelée base. Si les huiles essentielles sont pratiques, elles ont un coût parfois élevé. De nombreuses plantes utilisées dans ces huiles poussent à l’état sauvage dans nos communautés et nous pouvons les cueillir telles quelles pour les utiliser pendant nos séances. L’utilisation de bâtons d’encens,

d'impepho (herbe cultivée en Afrique australe) ou de sauge est également une bonne idée, car ces produits sont facilement accessibles et emplissent la pièce d'arômes agréables.

Vérifiez bien auprès des participant·es qu'elles et ils ne sont pas allergiques à certains parfums, plantes ou fumées.

Activity 1: Acts Of Gratitude





"J'ai appris que les gens oublieront ce que vous avez dit, les gens oublieront ce que vous avez fait, mais les gens n'oublieront jamais ce que vous leur avez fait ressentir."

Maya Angelou



Il y a neuf ans, Sarita Ranchod et Sonja Boezak, stratèges féministes à UndertheRainbow, rêveuses et femmes d'action, ont éveillé chez l'une des co-créatrices quelque chose de spécial. Il s'agissait d'une nouvelle manière d'être qui lui a permis d'une part d'incarner vraiment la « confiance dans le processus » dans nos espaces. D'autre part, elle lui a fait pleinement vivre – avec tous ses sens – l'expérience d'entrer dans un espace d'amour et de gratitude.

Messages De Gratitude Et D'amour À Emporter

Crédit: UndertheRainbow

Dans la vie, nous oublions souvent de reconnaître ce que nous faisons pour les autres ou ce que nous ressentons les un·es pour les autres. Lorsque nous faisons un compliment significatif ou lorsque nous exprimons ce que nous avons trouvé d'attachant chez une autre personne, nous créons une atmosphère gaie et légère.

Matériel: Cartes en papier • Post-it ou petits papiers • Stylos • Bâtons d'encens ou petits cadeaux (facultatif) • Musique

Recommandation: mieux vaut réserver cette activité pour la clôture de l'atelier.

Préparation:

Préparez des cartes/papiers vierges ou des Post-it (si le groupe compte 10 personnes, chacune recevra un lot de 10 papiers vierges). Écrivez ensuite le nom de chaque participant·e sur des cartes à part et collez-les sur les chaises. Vous pouvez aussi prévoir un petit cadeau à ajouter au lot de papiers, comme un bâton d'encens à emporter chez soi.

Processus

Étape 1: Encouragez tout le monde à prendre le temps d'écrire un petit « mot de gratitude » destiné à chaque participant·e, puis à le placer sur la chaise correspondante.

Étape 2: Invitez les participant·es à regagner leur chaise pour récupérer leurs messages de gratitude.

Note à l'animateur/trice:

- Jouez de la musique calme pendant que les participant·es rédigent leurs notes et encouragez le silence, car pour beaucoup, s'écrire constitue un lien spirituel qui doit être honoré.

- Encouragez les participant·es à lire les notes à leur rythme et à les garder près d'elles/eux pour les relire lorsqu'elles/ils se sentent déprimé·es, tristes ou seul·es, ou lorsqu'elles/ils ont besoin de réconfort.

Tisser Nos Mots –Notre Poème Collectif

Objectif: Prendre le pouls du groupe pour voir comment se sentent les participant·es. Quelles sont les émotions en présence ? Il s'agit d'une occasion d'exprimer leur voix collective et de tisser leurs sentiments dans un poème – un appel à s'affirmer dans leur pouvoir.

Crédit: UndertheRainbow

Matériel: • Tableau (de conférence) • Marqueurs/Craies

Préparation: cette activité fonctionne mieux si l'écriture du poème reste une surprise pour les participant·es. Accordez également à la personne volontaire pour écrire le poème le temps de réfléchir aux mots et la possibilité de partager son poème au moment qui lui convient.

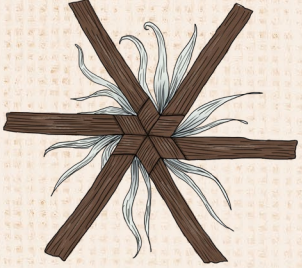
Processus

Étape 1: À la fin de la journée, demandez aux participant·es de partager un mot qui exprime ce qu'elles et ils ressentent ici et maintenant. Nul besoin de trop réfléchir : encouragez-les à dire à voix haute ce qui leur vient à l'esprit.

Étape 2: Notez ces mots au tableau et trouvez une personne volontaire pour les tisser ensemble dans un poème collectif.

On Danse!

Objectif: En créant une playlist de toutes les chansons préférées des participant·es, vous leur laissez un joli souvenir et un cadeau à emporter. Mieux vaut la préparer à l'avance (organisateur/trice ou bien animateur/trice).



Activité 2 : Exercices D'ancrage

Les techniques d'ancrage sont des modalités thérapeutiques qui permettent de gérer un épisode de dissociation ou un flashback, et d'atténuer les crises d'angoisse. Il est essentiel de pratiquer les exercices de manière répétée, jusqu'à ce que cela devienne automatique. Le but est que la/le survivant·e d'une expérience traumatisante puisse recourir à ces exercices pour sortir de l'état difficile dans lequel elle ou il se trouve. Des études scientifiques semblent montrer que le fait de ne reconnecter à la Terre guérit et protège notre corps, et augmente notre sentiment de bien-être.[5]

Vous pouvez recourir à ces exercices pour changer l'énergie du groupe. Ils permettent aux participant·es de se détendre et de rester présent·es, ici et maintenant. Vous les trouverez sans doute utiles pour commencer la journée d'atelier, car ils permettent au groupe de mettre peu à peu les distractions du travail et de la vie privée de côté, et d'être pleinement présent durant les sessions.

Le Rituel De L'eau

Objectif: Les participant·es utilisent le rituel de l'eau – source de guérison et de purification – pour illustrer symboliquement les liens émotionnels, le sentiment d'appartenance et les liens entre leur vie passée, présente et future.

Crédit: les femmes d'Amérique latine et de Colombie, en particulier Nancy Castro-Leal, éducatrice populaire et militante féministe très appréciée.[6]

Durée: environ 1 h à 1 h 30

Matériel: Deux grands pots en terre cuite ou un pot en terre cuite et une bassine en plastique • Une tasse

Préparation: au préalable, demandez à un·e participant·e de se préparer à partager sa propre expérience et sa relation à l'eau avec le reste du groupe.

Processus

Étape 1: Invitez la personne volontaire à partager sa propre expérience et sa relation à l'eau avec le reste du groupe.

---

5 https://www.deepakchopra.com/articles/the-healing-benefits-of-grounding-the-human-body/
6 https://www.lrs.org.za/nancy-castro-leal/

Étape 2: Placez-vous au milieu du cercle et expliquez la suite du processus au groupe. « Nous allons commencer avec les intentions, les pensées et les sentiments venus du cœur que nous aimerions partager pendant les journées d'atelier. Nous allons rassembler toutes nos énergies et nous relier les un·es aux autres à travers l'eau. Nous ne sommes pas toujours conscient·es de la manière dont l'eau nous relie.

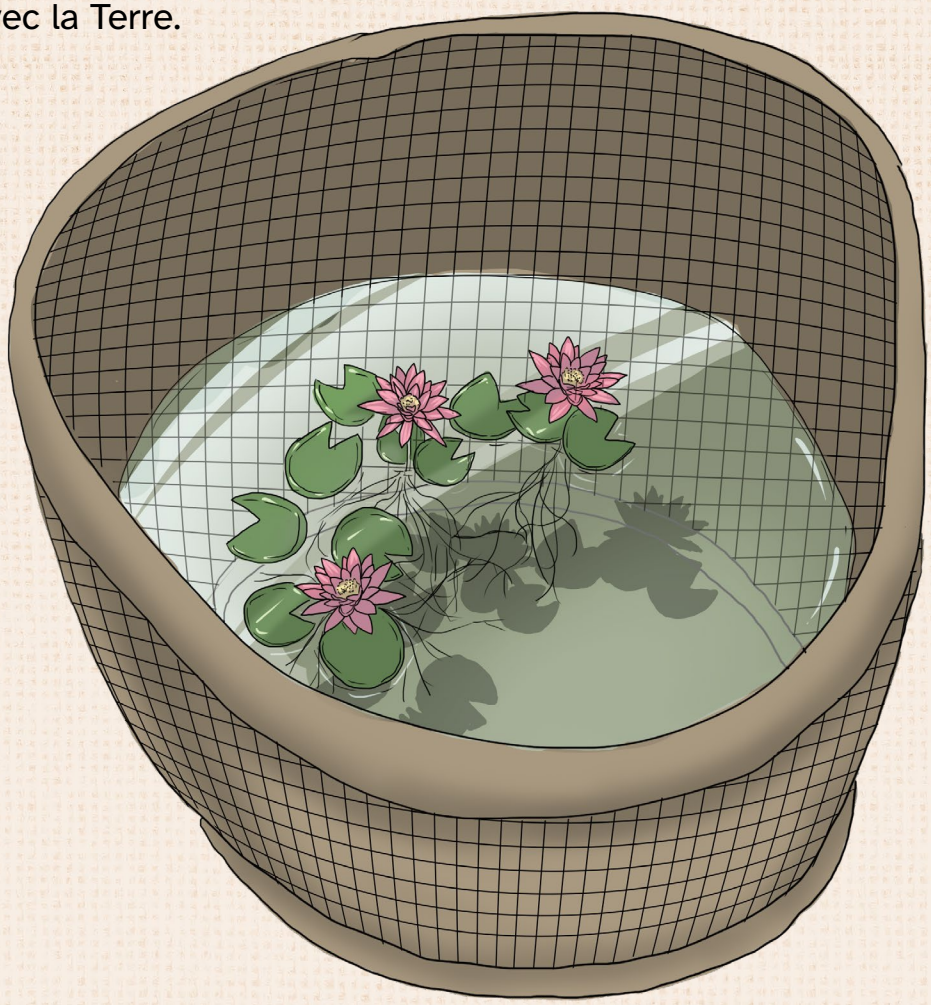
L'eau coule à travers la ville et entre dans notre foyer par un robinet. L'eau descend de la montagne et forme une rivière ; sur ses berges, nous établissons un lien avec l'eau et avec les autres. L'eau nous relie tous et toutes de différentes manières, comme une toile d'araignée. »

Parlez lentement, doucement et sans vous arrêter. Vous créez ainsi une atmosphère que les participant·es peuvent percevoir comme une énorme bulle de calme et de paix. « L'eau ici présente dans ce récipient provient de..., passe par..., et arrive enfin à... » Expliquez que l'eau coule tout en créant des liens, en conduisant l'énergie. L'eau est capable de transporter notre énergie, bonne ou mauvaise.

Résultats souhaités:

- Notre communauté d'apprentissage se trouve renforcée, tout comme la solidarité.

- Les participant·es sont convainc·ues qu'en tant que femmes et personnes solidaires, et dans la lutte contre le patriarcat, il est utile de créer du lien émotionnel entre elles. Cela fait partie de la démarche pour comprendre notre lien avec la Terre.



S’ancrer Dans La Nature: Près De L’eau, De La Mer Ou D’un Lac

Objectif: Cet exercice d’ancrage peut être réalisé sur la plage, dans la salle d’atelier ou à tout endroit où les participant·es peuvent s’asseoir confortablement. Vous pouvez guider le processus, mais les participant·es peuvent aussi le faire en autonomie.

Crédit: notre mouvement féministe.

Durée: +/- 30 minutes

Matériel: aucun matériel nécessaire.

Processus

Étape 1: Laissez les participant·es s’asseoir en cercle dans une atmosphère détendue.

Étape 2: Guidez-les pour inspirer doucement par le nez et expirer par la bouche. Répétez ce cycle plusieurs fois.

Étape 3: Invitez les participant·es à s’imaginer sur leur plage favorite, au bord d’un lac ou d’une rivière. Demandez-leur de commencer à détailler des aspects de leur expérience : sentir le sable chaud ou les galets frais sous leurs pieds, observer l’immense étendue de la plage. « *Quels arbres voyez-vous ? Quels sont les oiseaux présents ? Quelle est la couleur de l’eau ? Sentez l’air salin.* » Pensez à de nombreux détails.

Laissez-les maintenant écouter le bruit des vagues qui s’écrasent sur la plage et sentir leur écho jusque dans leurs os. Demandez-leur d’écouter le bruit des vagues qui se retirent, et de suivre ce rythme, toujours constant et toujours changeant. Maintenant, laissez-les se débarrasser de tout ce qu’elles et ils veulent abandonner à la marée descendante. Il peut s’agir d’une tension, d’une douleur, d’une inquiétude, d’une crispation. Petit à petit. Nul besoin de tout lâcher d’un seul coup. Il suffit d’en donner un peu aux vagues qui se retirent, en sachant qu’elles se chargeront de tout emporter. Si une pensée ou une inquiétude revient, il suffit de la confier à la marée. Rappelez aux participant·es d’observer leur ressenti au fur et à mesure que les contrariétés s’éloignent, s’éloignent, s’éloignent… vers la pleine mer.

En laissant leurs contrariétés s’éloigner petit à petit, les participant·es remarquent qu’elles et ils se sentent plus à l’aise. Éventuellement, leur ventre se détend. Faites-leur remarquer qu’elles et ils peuvent prendre une plus grande inspiration. Invitez-les à apprécier cette respiration plus profonde et l’espace dans leur poitrine, le poids agréable de leurs os, la chaleur de leur respiration et le contact de leurs pieds sur le

sol. Lorsque les participant·es sentent que leur respiration ralentit et que leur esprit se vide, elles et ils peuvent savourer ce calme et ce rythme plus lent. Donnez-leur le temps d'apprécier toutes les sensations : soulagement, paix, espace, poids des os, calme et lenteur.

Faites-leur prendre conscience de manière ludique qu'il s'agit de leur « Moi » véritable, de leur maison et de leur refuge.

Étape 4: Invitez tout le monde à se remercier de s'être autorisé à apprécier la beauté de ce monde. Demandez aux participant·es d'observer ce que ce remerciement leur apporte.



Ancrage Corporel

Objectif: Aider les participant·es à passer de l'hyperexcitation à un état émotionnel plus équilibré. Vous pouvez également effectuer cette activité avec les survivant·es de traumatismes qui sont en situation de repli ou « état figé ».[7]

Durée: +/- 15 minutes

Matériel: aucun matériel nécessaire.

Processus

Étape 1: Demandez aux participant·es de s'assoir sur leur chaise, guidez-les de la façon suivante. « *Sentez le contact de vos pieds sur le sol. Tapez doucement le pied gauche sur le sol, puis le pied droit. Répétez ce mouvement lentement, plusieurs fois : gauche, droite, gauche, droite... Sentez vos cuisses et vos fesses en contact avec la chaise pendant cinq secondes. À présent, observez. Est-ce que vous sentez une différence de présence dans vos jambes et vos fesses depuis que vous avez commencé à vous concentrer sur vos jambes ?* »

Étape 2: Continuez à guider le groupe : « *portez votre attention sur votre colonne vertébrale. Sentez votre colonne comme votre ligne médiane. Allongez lentement votre colonne vertébrale et remarquez si cela affecte votre respiration (10 secondes). Déplacez votre attention vers vos mains et vos bras. Joignez vos mains de la manière qui vous semble la plus confortable. Poussez vos mains l'une contre l'autre et sentez leur température et votre force. Relâchez et faites une pause. Poussez à nouveau vos mains l'une contre l'autre. Relâchez et reposez vos bras.* »

Étape 3: « *Regardez dans la pièce et trouvez un objet qui vous indique que vous être bien ici. Rappelez-vous que vous êtes ici, maintenant, et que vous êtes en sécurité. Remarquez l'effet de cet exercice sur votre respiration, votre présence, votre humeur et votre force.* »

7 Jacobson, Edmund. 1974. Progressive Relaxation. Chicago: The University of Chicago Press, Midway Reprint.

Activité 3 : Comprendre Et Gérer Les Traumatismes Et Le Stress

Objectif: Nous sommes tous et toutes confrontés à des traumatismes et/ou à du stress, car cela est inhérent à la vie humaine. Certain·es d'entre nous peuvent s'adapter à des événements très difficiles avec souplesse, tandis que d'autres ont besoin de plus de temps. En fin de compte, c'est ce que nous faisons de cette expérience qui déterminera notre bien-être et nous permettra de passer de l'impuissance à l'autonomie.

Expériences De Traumatisme Et De Stress

Crédit: activité adaptée de Capacitar International par les co-créatrices.

Durée: 1 heure

Matériel: une feuille de tableau de conférence (facultatif, il peut aussi s'agir d'un exercice d'écoute) et/ou des carnets dans lesquels les participant·es peuvent écrire leurs propres expériences.

Préparation: veillez à ce que l'espace soit aussi sûr que possible et indiquez bien que personne n'est obligé de partager ou de parler, l'écoute est aussi un engagement actif. Faites bien attention à ce que personne ne se sente coupable de ne pas prendre soin de soi. Pour faire cela de manière engageante et inclusive, vous pouvez partager certaines de vos propres lacunes en matière de gestion du stress ou une étude de cas.

Processus

Étape 1: Commencez par un energizer. (2 min)

Étape 2: En séance plénière, posez quelques questions; faites appel aux expériences des participant·es et à leur compréhension des traumatismes et du stress. (20 min)

Q Qu'est-ce qui vous vient à l'esprit lorsque vous pensez à un TRAUMATISME ?

Voici quelques réponses que les participant·es ont énumérées dans le passé.

- Blessures

- Blessures psychologiques
- Choc
- Énergie négative
- Traumatisme générationnel
- Déplacement
- Court terme/long terme
- Commence à affecter notre corps

Q Qu'est-ce qui vous vient à l'esprit lorsque vous pensez au STRESS ?

Voici quelques réponses que les participant·es ont énumérées dans le passé.

- Se sentir submergé·e
- Délais, échéances
- Travail
- Pression (s'impliquer dans trop de choses à la fois)
- Anxiété
- Se sentir débordé·e
- Insomnie
- Les attentes qu'on se fixe
- Pression pour fournir des résultats
- Famille, collègues, ami·es (nous jugent et pointent nos défauts du doigt)
- Bon stress/mauvais stress
- Famille (« *ton problème est mon problème* »)
- Commence à affecter notre corps

Explorez les réponses aux questions en plénière tout en gardant la conversation aussi

générale que possible.

Étape 2: Passez à l'exercice individuel (15 min). Demandez aux participant·es d'écrire, de dessiner ou de réfléchir (au cas où elles et ils ne sont pas en mesure d'écrire) en réponse aux questions suivantes.

Q Quelles sont les choses qui vous stressent et qui vous font perdre pied ? (5 min)

Q Quand vous ressentez ce stress, comment se manifeste-t-il dans votre corps ? (5 min)

Q Qu'est ce qui vous aide à faire face au stress ? Si rien ne vous vient à l'esprit ou si vous n'êtes pas sûr·es, considérez aussi cela comme une réponse. (5 min)

Voici quelques réponses que les participant·es ont énumérées dans le passé. Vous pouvez y recourir comme suggestions au cas où le groupe a du mal à répondre.

- Manque de sommeil
- Maux de tête
- Ruminations nocturnes
- Manger à l'excès
- Stress sans origine précise
- Créer quelque chose pour soi-même (vêtements)
- Rendre un travail dans les temps
- Massage
- Vacances
- Parler à son ami·e, sa conjointe ou son conjoint, ses proches
- Dormir (épuisement après un pic d'adrénaline)
- Poser des limites
- Tout écrire (quand on n'arrive pas à dormir)

- Jouer au basket, danser, faire de l'exercice
- Se déconnecter

Étape 3: En plénière, créez un espace ouvert et sûr pour que les participant·es puissent exprimer leurs inquiétudes et leur stress, ainsi que partager leurs expériences. Veillez à garder la conversation légère. (20 min)

Note à l'animateur/trice: informez les participant·es qu'au cours de l'atelier, elles et ils pourront se déstresser, se détendre et pratiquer ensemble des exercices de guérison. Encouragez les participant·es à intégrer leurs propres pratiques dans l'espace à tout moment.

Terminez la session par un exercice pour libérer les énergies. (3 à 5 min)

Cartographie Du Corps

Objectif: Représenter la façon dont les femmes vivent et ressentent la violence des privations, de l'exclusion, de la pauvreté et du changement climatique sur leur corps, mais aussi le bonheur et le plaisir. Les participantes sont invitées à tracer une image grandeur nature de leur corps sur une grande feuille de papier, puis à utiliser de la peinture ou d'autres matériaux pour décorer leur « carte » du corps. Vous pouvez toutefois adapter cette méthode au contexte. Par exemple, les participantes peuvent dessiner leur corps sur une feuille de papier à main levée, sans devoir s'allonger. La cartographie corporelle est utilisée à des fins thérapeutiques, artistiques et politiques. Il s'agit aussi d'un outil éducatif populaire et d'un outil de développement.

Crédit: militantisme politique.

Matériel: Feuilles de papier (suffisamment grandes pour tracer le contour du corps, par exemple format A1) • Marqueurs, crayons de couleur, stylos • Ciseaux • Papier réglé • Ruban adhésif • Papier de couleur (facultatif) • Images de magazines/clip art (facultatif) • Colle (facultatif)

Durée: 1,5-2 heures

Préparation

Préparez quelques questions adaptées au contexte et aux difficultés rencontrées par les participantes. Par exemple : comment votre corps réagit-il à la colère, aux mauvaises nouvelles, à la honte, etc. ? Comment votre corps réagit-il aux bonnes nouvelles, aux opportunités passionnantes, au fait d'être respectée, etc. ? Il n'y a pas de réponse unique. Chaque personne peut donner une réponse différente, car les corps réagissent de multiples façons à la tristesse ou à la joie. Tout cela peut être

représenté sur la carte du corps.[8]

Processus

Étape 1: Divisez les participantes en groupes de deux, trois ou quatre. Demandez-leur de créer un schéma corporel grandeur nature : une personne s'allonge sur la feuille de papier tandis que l'autre (ou les autres) trace le contour de son corps.

Étape 2: Invitez les participantes à décorer ce dessin dans une démarche créatif. Puis demandez-leur de commencer à créer du sens et à réaliser leur cartographie, à l'aide des questions que vous avez préparées.



Étape 3: Chaque personne présente son travail de cartographie au sein de son groupe, en utilisant un récit à la première personne. Encouragez les participantes à partager des phrases percutantes en rapport avec le corps pendant le processus de réflexion collective qui suit la présentation.

Étape 4: En plénière, les participantes présentent individuellement leur travail de cartographie aux autres groupes.

---

8 Pour aller plus loin: Gagnon, M., Logie, C. & Whitbread, J. (2017). My Body, My Story: Body Mapping and HIV Treatment Side Effects Project Report. Ottawa, CANADA. Extrait de Body-Mapping-and-HIV-Treatment-Side-Effects, Gastaldo, D., Magalhães, L., Carrasco, C. & Davy, C. (2012). Body-Map Storytelling as Research: Methodological considerations for telling the stories of undocumented workers through body mapping.

Activité 4 : Mouvement Doux – Tai-Chi

La pratique du tai-chi améliore la force, la souplesse, la condition aérobique et l'équilibre. Elle abaisse la tension artérielle, prévient les chutes et soulage les personnes souffrant d'arthrite. Les bienfaits émotionnels et mentaux du tai-chi sont immenses. En général, la personne qui anime une séance de tai-chi est capable de guider les participant·es sur les mouvements à effectuer. Il existe cependant des modules très faciles pour les débutant·es disponibles en ligne.[9] Rassurez le groupe et rappelez-lui les éléments suivants.

- Allez-y doucement et pensez à votre posture.
- Personne n'attend de vous que vous connaissiez chaque mouvement ou que vous effectuiez parfaitement les transitions d'un mouvement à l'autre.
- Essayez d'imiter l'instructeur/trice, même si vous ne parvenez pas à effectuer simultanément les mouvements du haut et du bas du corps.
- Gardez vos muscles souples et détendus tout au long de la pratique, mais ne négligez pas votre posture.
- Le tai-chi ressemble beaucoup à une danse lente.
- L'équilibre est essentiel. Pour éviter de basculer lorsque vous enchaînez les mouvements, pliez légèrement les genoux et ne faites pas ressortir les fesses.
- Bougez le corps entier, de manière fluide. Ne verrouillez pas la taille : gardez-la suffisamment souple pour bouger avec votre torse. Imaginez que vos bras et vos mains bougent comme un ruban de soie.
- Dans la médecine traditionnelle chinoise, le qi (prononcé « tchi ») signifie l'énergie vitale qui circule dans le corps et dans l'univers. Pensez au qi dans vos mouvements, et rappelez-vous que le tai-chi vise à favoriser la libre circulation de votre qi intérieur. Vous devez donc vous mouvoir de manière intentionnelle.
- Faites preuve de présence et d'attention : la pratique du tai-chi exige lucidité et concentration.

---

9 Tai-chi pour les débutant·es, Module 1 https://www.youtube.com/watch?v=cEOS2zoyQw4 et Module 2 https://www.youtube.com/watch?v=enk0bOv-gF8

Les avantages du tai-chi pour la santé mentale et physique peuvent vous convaincre de le mettre au centre de vos pratiques de bien-être. Le tai-chi peut certainement ajouter une nouvelle dimension à votre vie, mais nul besoin d'abandonner vos autres pratiques.

Source : https://www.shape.com/fitness/workouts/tai-chi-for-beginner

Activité 5 : Visualisation et travail sur la respiration

“À l’esprit qui est immobile, l’univers entier s’abandonne.”

Lao Tzu

Objectif: Il est prouvé que les exercices de respiration facilitent la relaxation, la réduction du stress et la guérison, tout en permettant de pratiquer la visualisation. Ils peuvent également servir d’energizers : en revenant à notre respiration, nous nous reconnectons à nous-mêmes.

Compter Sa Respiration

Crédit: Health and Human Rights Info

Durée: 4 minutes

Matériel: aucun matériel nécessaire

Processus

Étape 1: Demandez aux participant·es de s’assoir dans une position confortable, le dos droit et la tête légèrement inclinée vers l’avant, puis de fermer doucement les yeux et de respirer profondément.

Étape 2: Expliquez l’exercice : « *Comptez “un” pendant que vous expirez. La fois suivante, comptez “deux” et ainsi de suite jusqu’à “cinq”. Commencez ensuite un nouveau cycle en comptant “un” à la première expiration. Répétez cinq fois. Ne dépassez jamais cinq, et comptez seulement quand vous expirez. Vous saurez que votre attention s’est relâchée lorsque vous compterez jusqu’à huit, douze, etc.* »

Respiration Abdominale

Durée: 5 minutes ou aussi longtemps que nécessaire pour que les participant·es se sentent calmes.

Matériel: aucun matériel nécessaire

Processus

Demandez aux participant·es de s'assoir confortablement sur une chaise, les yeux fermés. Guidez-les de la manière suivante : « *Respirez profondément en vous libérant de vos soucis. Placez vos mains sur votre abdomen,* ***inspirez profondément par le nez*** *et imaginez que l'air descend dans votre corps jusqu'au centre de votre abdomen. Imaginez que votre abdomen se gonfle d'air comme un ballon. Retenez votre respiration pendant quelques secondes, puis* ***expirez lentement par la bouche,*** *en relâchant toutes les tensions de votre corps. Si des pensées vous viennent à l'esprit, relâchez-les doucement, en revenant à l'image de l'air qui entre et sort de votre corps.* »

Respirer Dans La Nature

Durée: aussi longtemps que nécessaire pour que les participant·es se sentent centré·es et calmes.

Matériel: aucun matériel nécessaire

Note à l'animateur/trice: les arbres et la nature sont d'excellentes sources naturelles d'énergie pour nous ancrer et nous guérir. S'il n'y a pas de nature à proximité, vous pouvez aussi effectuer cet exercice à l'intérieur.

Processus

Demandez aux participant·es de retirer leurs chaussures et de poser leurs pieds sur le sol. Guidez-les de la manière suivante : « *Inspirez profondément en imaginant que vos pieds sont comme les racines d'un arbre qui s'enfoncent dans la terre. Inspirez l'énergie de la terre par vos pieds et expirez le stress, la tension et la douleur.* »

Créer Et Entretenir En Soi-Même Son Propre Espace Sûr

Objectif: Aider les personnes qui se sentent apathiques et en repli à créer un espace sûr en elles. Cela leur permettra ensuite de s'ouvrir et de parler de leurs difficultés. Trouver la sécurité en soi rend les gens plus ouverts à l'entraide, à la croissance, à l'apprentissage et au désapprentissage.

Crédit: Health and Human Rights Info

Durée: +/- 12 minutes

Processus

Étape 1: Guidez les participant·es de la manière suivante : « *Installez-vous confortablement, les pieds au contact du sol. Vous pouvez choisir de fermer les yeux ou de les garder ouverts pendant cet exercice. Écoutez attentivement ma voix. Sentez et détendez votre corps… votre crâne, votre visage, vos bras, votre colonne vertébrale, votre ventre, vos fesses, vos cuisses, vos jambes.* »

Étape 2: Poursuivez : « *Pensez à un lieu où, dans le passé, vous vous sentiez calme, en confiance et en sécurité. C'est un endroit qui vous protège des stimuli trop intenses pour vous. Cet endroit est le vôtre. Imaginez-le. Imaginez-vous dans cet endroit. Prenez le temps de l'absorber dans ses moindres détails : ses couleurs, ses formes, ses odeurs et ses sons. Imaginez le soleil, s'il y en a, sentez la température et le contact de l'air sur votre peau.*

« Observez votre ressenti lorsque vous êtes debout, assis·e ou allongé·e dans cet endroit. Quelles sont les sensations de votre peau, votre corps ? Comment votre corps se sent-il lorsque tout le monde est en sécurité et que tout va bien ?

« Dans votre lieu sûr, vous pouvez voir, entendre, sentir et ressentir exactement ce dont vous avez besoin pour vous sentir en sécurité. Vous imaginerez peut-être que vous enlevez vos chaussures, car vous avez besoin de marcher pieds nus dans l'herbe ou dans le sable.

« Rappelez-vous : vous pouvez aller dans votre lieu sûr quand vous le souhaitez et aussi souvent que vous le voulez. Rien que d'y penser, vous vous sentirez plus calme et plus en confiance.

« Restez-là encore cinq secondes. »

Étape 3: « *Préparez-vous maintenant à revenir dans cette pièce. Ouvrez les yeux, étirez-vous, faites ce dont vous avez besoin pour revenir ici et maintenant.* »

Activité 6 : Acupression Et Techniques Corporelles Pour Équilibrer Les Émotions Et Soulager La Douleur Et Le Stress

Travail Sur Les Émotions À Travers La Main Et Les Doigts

Objectif: La pratique d'acupression suivante est utilisée dans la culture indonésienne pour libérer et équilibrer l'énergie et gérer ses émotions. Chaque doigt est traversé par un canal d'énergie, ou méridien, relié à un organe et son système ainsi qu'aux émotions qui s'y rattachent. En cas d'émotions fortes ou extrêmes, l'énergie peut être bloquée ou réprimée, ce qui entraîne des douleurs ou des blocages dans le corps. En tenant chacun de nos doigts l'un après l'autre tout en respirant profondément, nous pouvons ressentir une libération et favoriser une guérison émotionnelle et physique.

Crédit: pratique de guérison indonésienne.

Durée: 1 heure

Matériel: Une feuille de papier par participant·e • Dessin d'une main sur le tableau de conférence (indiquant l'émotion liée à chaque doigt) • Crayons de couleur ou peinture artisanale • Matériel d'arts décoratifs (pour que les participant·es dessinent et colorient leur main)

Préparation

Distribuez au préalable les feuilles de papier et le matériel à chaque personne. Informez-vous auprès des participant·es de tout handicap qui rendrait cet exercice traumatisant ou inconfortable. Discutez de l'exercice avec les personnes concernées et trouvez des alternatives.

Processus

Étape 1: Première partie : Nous relier à nos mains - qui tiennent, qui guérissent, qui tissent (30 min.)

En plénière, demandez aux participant·es de regarder leurs mains avant de poser

les questions suivantes (15 min) :

Q Lorsque vous regardez vos mains, à quoi pensez-vous ? Que signifient vos mains pour vous ?

Poursuivez par une discussion ouverte. Favorisez les échanges entre les membres du groupe.

Étape 2: Passez à l'exercice individuel. Demandez à chaque personne de dessiner sa main sur sa feuille de papier afin de représenter ce que ses mains signifient pour elle, en écho avec les conversations précédentes. (15 min)

Deuxième partie : Pratiquer un exercice sur nos doigts (30 min)

Étape 1: En séance plénière, montrez aux participant·es la main dessinée sur le tableau de conférence. Elle indique les émotions associées à chaque doigt.

Étape 2: Faites une démonstration de l'exercice sur la main et les doigts en utilisant des huiles essentielles mélangées à une huile de base ou à une crème. Pour cela, vous pouvez vous appuyer sur les informations de l'étape 3.

Invitez les participant·es à frotter un peu d'huile dans la paume de leurs mains, puis à passer leurs mains devant leur visage dans un mouvement de va-et-vient et à sentir leur parfum en inspirant et en expirant profondément.

Étape 3: « *Tenez chacun de vos doigts avec la main opposée pendant 2 à 5 minutes. Vous pouvez travailler avec la main de votre choix. Inspirez profondément, observez et accueillez vos émotions fortes et sensations dérangeantes. Expirez lentement et lâchez prise.*

« Imaginez que vos émotions et sensations s'écoulent de votre doigt vers la terre.

« Inspirez un sentiment d'harmonie, de force et de guérison. Expirez lentement, en libérant les émotions et les problèmes du passé. Souvent, lorsque vous tenez chaque doigt, vous pouvez ressentir une sensation de pulsation. L'énergie et les émotions se déplacent et s'équilibrent. »

Note à l'animateur/trice: vous pouvez tenir les doigts d'une personne qui est en colère ou bouleversée. Cette pratique est très utile pour les jeunes enfants qui pleurent ou font une crise de colère. Vous pouvez aussi y recourir avec des personnes très craintives, anxieuses ou malades.

Étape 4: Partagez les informations suivantes sur les émotions et les éléments associés à chaque doigt. Invitez le groupe à essayer chaque doigt.

Pouce: larmes, chagrin, tristesse, douleur émotionnelle – se transforment en sagesse et en compassion.

Index: peur, panique, terreur – se transforment en courage et en lucidité pour agir.

Majeur: colère, rage, rancœur – se transforment en concentration, en action et en passion.

Annulaire: anxiété, préoccupation et nervosité – se transforment en paix et en force.

Petit doigt: manque d'estime de soi, posture de victime – se transforment en estime de soi et en autonomie.

De plus, la **paume de la main** est associée à la paix, à l'harmonie, à l'équilibre, au bien-être.

Enfin, la position de repos des mains sur les genoux, avec les bouts des doigts des deux mains réunis en forme de cercle et les chevilles croisées, procure une sensation de protection.



Autocompassion

Objectif: La pratique de l'autocompassion permet de s'accepter plus facilement tel·le que l'on est et de s'apaiser après avoir vécu une épreuve ou commis une erreur. L'autocompassion nourrit l'estime de soi, elle peut donc aussi nous faire voir la vie de manière plus positive.

Crédit: Kristin Neff, éminente chercheuse en autocompassion.

Première partie: autocâlin

Durée: aussi longtemps que nécessaire pour se réconforter.

Matériel: aucun matériel nécessaire

Processus

Guidez les participant·es de la manière suivante :

1. *« Enlacez votre corps avec vos bras, en les positionnant de manière naturelle et confortable.*

2. *« Posez vos mains sur vos épaules ou sur le haut du bras. Là encore, choisissez ce qui vous semble naturel.*

3. *« Imaginez le type de câlin que vous souhaitez. Un gros câlin bien fort ? Ou une étreinte plus douce et apaisante ? Si vous n'avez pas envie de vous prendre dans les bras, essayez de caresser vos avant-bras ou le haut de vos épaules d'une manière apaisante, comme pour un massage doux.*

4. *« Serrez-vous avec juste assez de pression pour créer la sensation que vous recherchez.*

5. *« Maintenez le câlin aussi longtemps que vous le souhaitez. Répétez-vous des affirmations positives, en vous concentrant sur ce que vous aimez chez vous.*

6. *« Certaines personnes trouvent apaisant de se balancer doucement d'avant en arrière tout en se serrant dans leurs bras. »*

Deuxième partie : câlin papillon et affirmation positive

Durée: 5-8 minutes

Matériel: aucun matériel nécessaire

Processus

Cet exercice est tiré de l'Eye Movement Desensitisation Reprocessing (EMDR), une méthode de traitement des traumatismes. Cette méthode emploie une stimulation physique bilatérale (dans ce cas, le tapotement) qui, combinée à des messages verbaux positifs, aide à approfondir et à ancrer en soi ces sentiments et ces messages positifs.

Guidez les participant·es de la manière suivante:

« *Croisez vos bras sur votre poitrine. Posez la paume de votre main droite sur votre épaule gauche. Posez la paume de votre main gauche sur votre épaule droite. Choisissez une phrase positive à votre sujet, par exemple : "Je suis une personne qui travaille bien" ». Prononcez d'abord la phrase à haute voix, puis tapotez alternativement votre main droite sur votre épaule gauche et votre main gauche sur votre épaule droite. Effectuez dix tapotements en tout, cinq de chaque côté, en répétant à chaque fois votre affirmation à haute voix.* »



Relâchement Progressif Des Tensions Musculaires

Objectif: Calmer les participant·es agité·es.

Durée: 15 minutes

Matériel: aucun matériel nécessaire

Processus

Lorsqu'une personne devient anxieuse, ses muscles se contractent. Cela peut générer des tensions dans la mâchoire, les bras ou les jambes ou des douleurs dans les épaules, le cou ou le dos. Pour s'entraîner à relâcher progressivement cette tension, il faut commencer par contracter volontairement des groupes de muscles spécifiques puis les relâcher.

Guidez les participant·es de la manière suivante :

Étape 1: « *Nous allons prêter attention aux différentes sensations quand les muscles sont contractés ou détendus. Vous allez essayer sur différentes parties du corps : la tête, le visage, le cou, les épaules, le dos, le ventre, les fesses, les bras, les mains, les jambes ou les pieds. Contractez vos muscles pendant cinq secondes, puis relâchez-les et reposez-vous pendant 10 secondes. Trouvez le rythme qui vous convient. Pour chaque groupe musculaire, contractez progressivement vos muscles et relâchez-les dix fois, en faisant de courtes pauses.* »

Étape 2: « *Portez votre attention sur vos orteils, pointez-les vers le bas autant que possible. Sentez la tension et relâchez-la. Scannez l'ensemble de votre corps. Si vous trouvez encore une tension quelque part, répétez l'exercice pour cette partie.* »

Étape 3: « Imaginez qu'une sensation de détente se répand dans tout votre corps. Votre corps est chaud, peut-être un peu plus lourd et détendu. »

Techniques De Libération Émotionnelle (EFT) – Tapotements Localisés

Objectif: Aider à débloquer et à libérer les émotions intense, ainsi qu'à soulager les symptômes corporels associés tels que les maux de tête et les douleurs. En localisant les points d'acupression le long de vos méridiens et en les tapotant de manière répétée du bout des doigts, vous pouvez réduire votre stress et favoriser une circulation saine de l'énergie.

Crédit: technique développée par Gary Flint (Ph.D.)

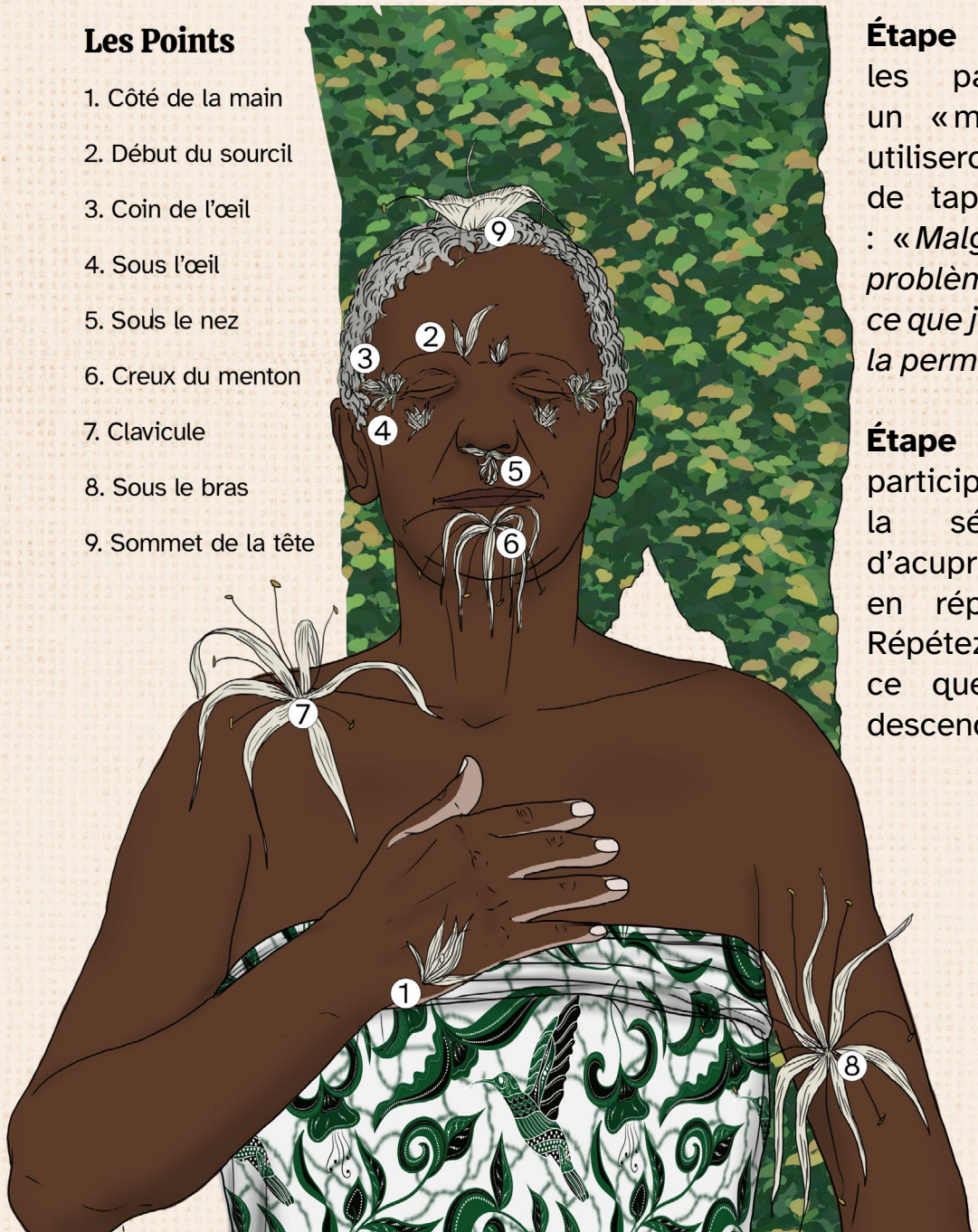
Durée: 45 min

Matériel: Affiche/image des points de tapotement EFT • Huiles essentielles • Musique apaisante (selon votre préférence)

Préparation: veillez à disposer d'une affiche/image illustrant les points de tapotement EFT dans la pièce.

Processus

Étape 1: En plénière, demandez aux participant·es d'identifier leur émotion principale ou de choisir un problème, une inquiétude ou peut-être une phobie sur laquelle elles et ils veulent travailler. Ensuite, demandez-leur de décrire l'intensité de cette émotion, ou bien l'anxiété ressentie autour du problème sur une échelle de 1 à 10 (0 signifiant aucune anxiété et 10 une anxiété extrêmement forte).



Étape 2: À présent, invitez les participant·es à créer un « mantra » qu'elles et ils utiliseront pendant la pratique de tapotement, par exemple : « *Malgré le fait que j'aie ce problème, je vais bien, j'accepte ce que je ressens et je me donne la permission de me détendre* ».

Étape 3: Demandez aux participant·es de tapoter la séquence de points d'acupression 7 à 9 fois tout en répétant leur « mantra ». Répétez cette séquence jusqu'à ce que le niveau d'anxiété descende à 0-2.

Activité 7 : Journal Intime Et Écriture Thérapeutique



“L’écriture est une forme de médecine. C’est un antidote approprié aux blessures. C’est une compagne appropriée pour tout changement difficile.”

Julia Cameron



Objectif: L’écriture thérapeutique permet aux individu·es d’écrire librement, d’entrer en relation intime avec leurs problèmes et leurs préoccupations et de les traiter à l’aide d’exercices visant à favoriser leur guérison. Cette pratique permet aux personnes de réfléchir, de faire preuve d’introspection et d’être conscientes de ce qu’elles écrivent.

Note à l’animateur/trice: l’écriture thérapeutique est principalement utilisée par les personnes en cours de guérison pour favoriser la prise de conscience et la compréhension des problèmes, encourager le changement et l’évolution, et promouvoir le développement de la conscience de soi. La démarche d’écriture est considérée comme un moyen de guérison et de détente, qui nous rend plus lucides face aux questions que nous nous posons.

L’écriture thérapeutique peut être définie comme la pratique volontaire et intentionnelle de l’écriture réflexive à des fins de bien-être émotionnel, physique et spirituel. Cependant, la tenue d’un journal intime n’est pas nécessairement considérée comme une démarche thérapeutique. Si quelqu’un·e raconte simplement de son point de vue des événements et des expériences afin d’en garder une trace, cela n’est pas la même chose que de pratiquer l’écriture thérapeutique. Cette dernière est considérée au même titre que l’art-thérapie et la musicothérapie.

À la fin des sessions communautaires ou des rencontres animées autour de ce Panier de ressources, vous pouvez donner des devoirs aux participant·es, à traiter lors de la session suivante. Écrire à la main n’est pas une obligation : un enregistrement audio peut aussi être une forme de journal. Cela dépend des capacités et des préférences (confort, aspect pratique) de chaque personne.

Processus

Il existe plusieurs façons utiles et créatives d'écrire dans son journal de manière thérapeutique. Sachez que les gens sont libres d'écrire à n'importe qui, y compris à des personnes qu'ils connaissent, à une part ou à des parts d'eux-mêmes, à quelqu'un·e qui a changé de vie ou à un être cher qu'ils ont perdu. Les points suivants doivent toutefois être respectés dans le cadre de l'écriture thérapeutique.

- Le processus d'écriture dans un journal doit respecter la confidentialité de chacun·e et les documents produits doivent être gardés en lieu sûr.

- Les participant·es doivent conserver leurs écrits. Elles et ils peuvent les retrouver au moment qui leur convient pour les relire selon leurs envies. Relire les textes écrits dans le passé donne de l'inspiration pour de futurs écrits. Cela permet également de contempler de manière introspective le chemin parcouru.

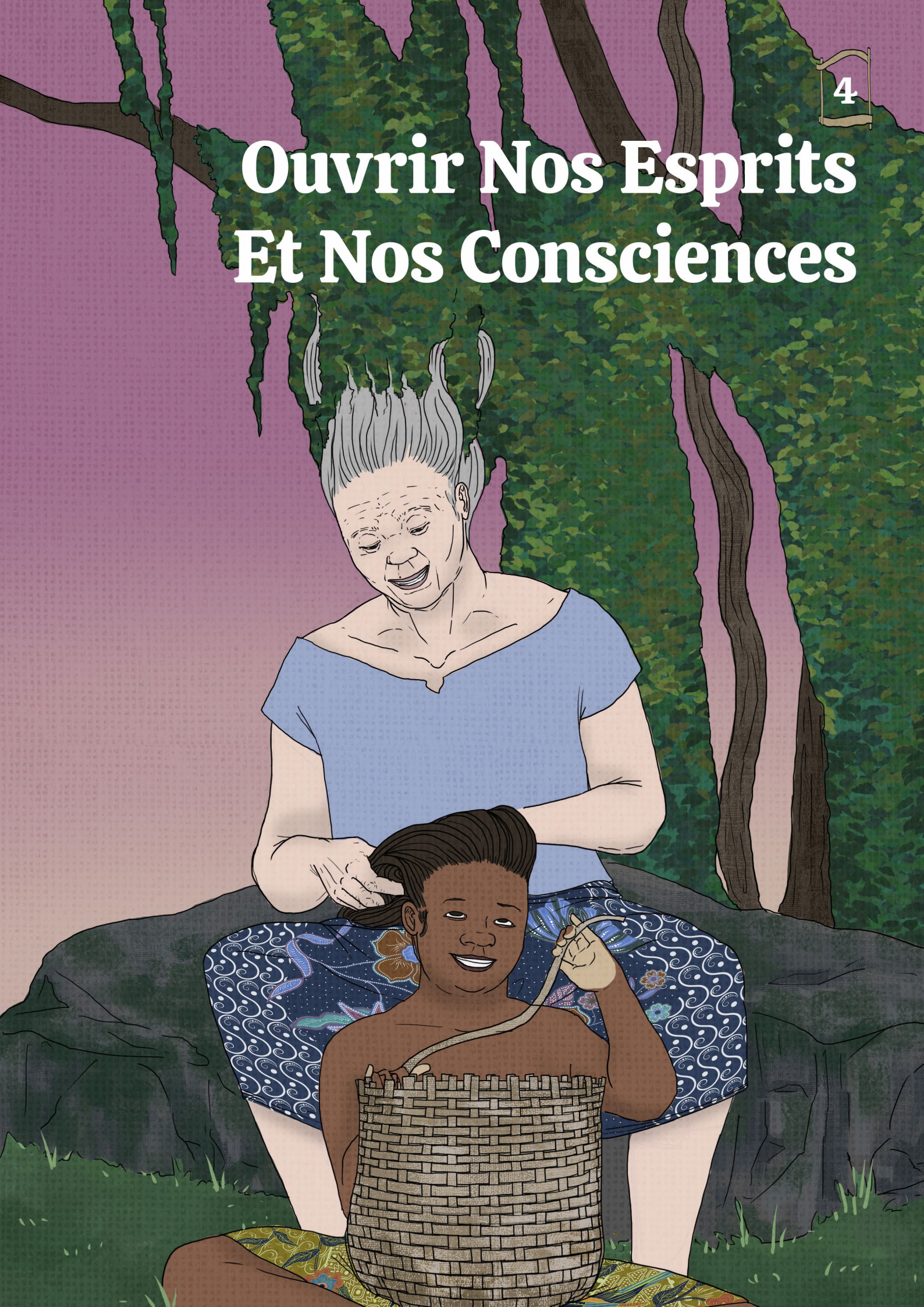
- Vous pouvez utiliser des exercices d'écriture d'une durée définie pour soutenir les participant·es, prévenir l'angoisse de la page blanche et favoriser l'accès au matériel inconscient nécessaire.

- Invitez les participant·es à faire taire leur critique intérieur et à ignorer l'envie de corriger leur travail. L'écriture thérapeutique n'a pas pour ambition d'être jolie ou grammaticalement correcte ; l'intention est d'être authentique.

- Encouragez les participant·es à honorer leurs pensées, leurs sentiments et leurs expériences avec authenticité et sincérité, car elles et ils pratiquent cette activité à des fins thérapeutiques. Les participant·es ne réaliseront des progrès qu'en écrivant de manière authentique.

4

Ouvrir Nos Esprits Et Nos Consciences



“Nous partageons un intérêt commun, la survie, et nous ne pouvons pas le poursuivre en nous isolant des autres simplement parce que leurs différences nous mettent mal à l’aise.”

Audre Lorde

Poursuivons l’analyse des méthodes féministes pratiques d’exploration du pouvoir, des privilèges, de l’intersectionnalité, de l’oppression et de la libération. Ce Panier de ressources repose sur la conceptualisation des femmes aux identités multiples. Leur vécu en tant que femmes, membres de groupes autochtones, personnes LGBTQI+ est lié à leurs expériences d’oppression et d’exploitation racistes, colonialistes, patriarcales et capitalistes.

Dans ce chapitre, nous nous inspirons du brillant travail de l’organisation Just Associates (JASS) qui soutient le mouvement féministe, et nous le partageons avec vous.

Comprendre Le Pouvoir

Le pouvoir est...

Dynamique et relationnel
Les relations de pouvoir inégales et les croyances qui les soutiennent sont toujours contestées et changeantes.

Neutre: ni bon ni mauvais
Cela dépend de la manière dont il est utilisé et dans quel but – le pouvoir sur est souvent oppressif, inégal et violent, mais le pouvoir de transformation peut apporter des changements profonds pour le mieux.

Systémique et structurel
Les relations de pouvoir inégales ne sont pas seulement ancrées dans les interactions entre les personnes, elles le sont aussi dans les institutions de notre société qui les perpétuent également.

Nuancé
Il nous affecte de manière évidente – discrimination, exclusion, répression – mais aussi de manière invisible, par le biais des idées et des croyances que nous intériorisons.

À l’œuvre en nous
Nous ne sommes souvent pas conscient·es des normes, des valeurs et des

comportements conditionnés que nous intériorisons dès la naissance et par le biais de la désinformation et des récits promus par des intérêts puissants.

Soutenu par la violence

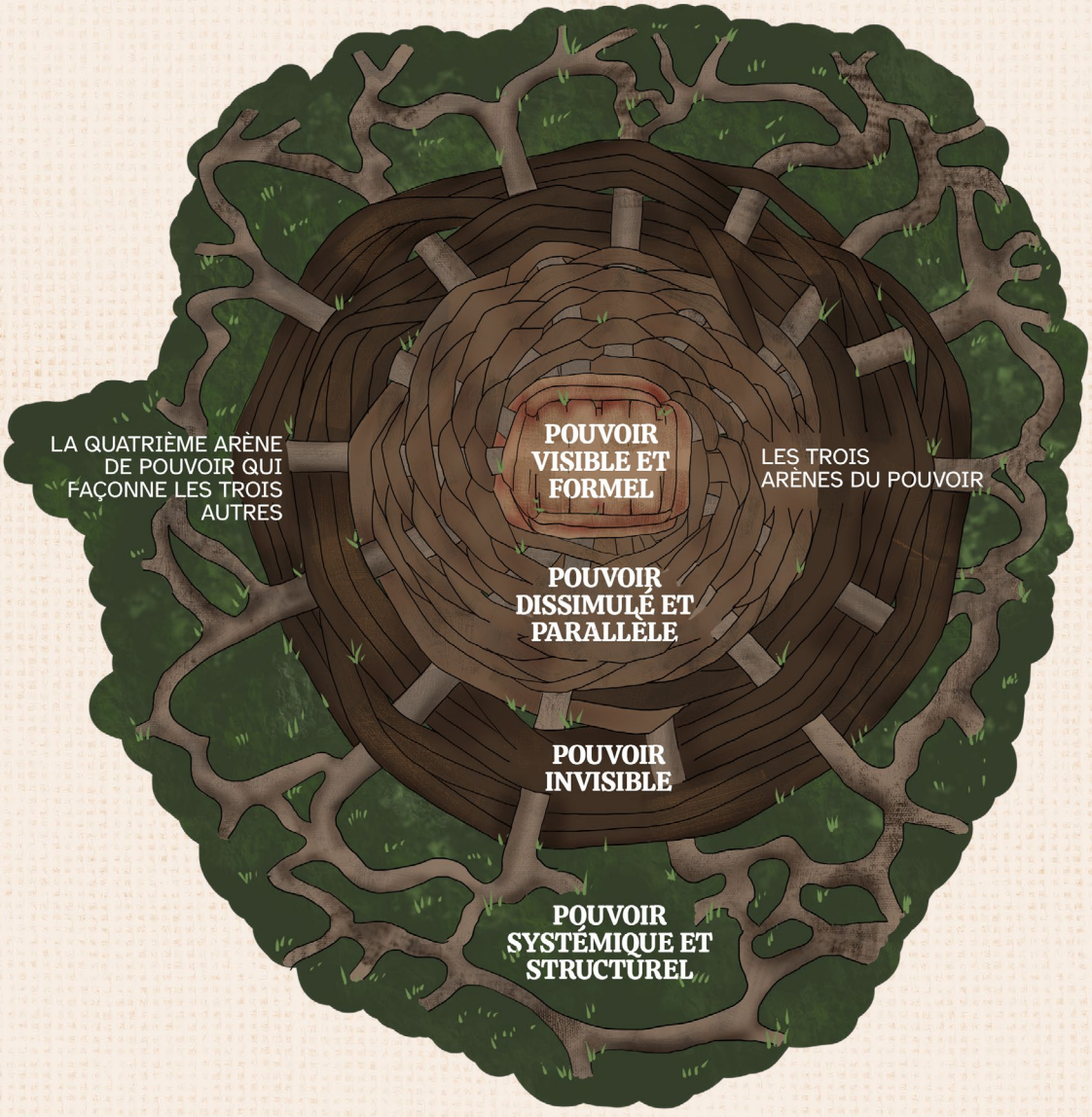
Un mélange de coercition, de menaces et de violence maintient un pouvoir inéquitable, tandis que la résistance et les efforts de changement se heurtent à des réactions négatives.

Dans tous les espaces

Le féminisme nous enseigne que le personnel est politique et que le pouvoir opère de manière fluide dans les espaces publics, privés et intimes.

Intersectionnel

Les relations de pouvoir inégales sont façonnées par le genre, la race, l'appartenance ethnique, la classe, le lieu de résidence, les capacités et bien d'autres facteurs. La création de mouvements exige donc une approche intersectionnelle.



Source: JASS Associates – Power https://justassociates.org/big-ideas/power1/

Le pouvoir sur et le pouvoir de transformation ne forment pas deux arènes distinctes ; ils sont présents partout. Tout comme le pouvoir sur peut être présent dans nos propres organisations et notre leadership, le pouvoir de transformation peut exister dans les failles et les opportunités de changement que nous trouvons dans les structures dominantes du pouvoir.

Le pouvoir sur:

- Désigne les formes négatives et oppressives de pouvoir que nous associons souvent au pouvoir.
- Exploite ou contrôle les gens en fixant les règles, en définissant l'accès aux ressources et en déterminant ce qui est considéré comme « normal ».
- S'appuie sur le maintien de la conformité par diverses formes de récompense et de punition, de domination et de coercition. La violence – ou la menace de violence – empêche le changement. La contestation est permanente entre les personnes et entités qui détiennent le pouvoir et celles qui recherchent le changement.

Le pouvoir de transformation:

- Est le pouvoir individuel et collectif que nous mobilisons pour construire des mouvements.
- Découle de la construction d'une vision, d'une force et d'un savoir collectifs.
- Donne de l'énergie aux personnes et aux mouvements pour résister, confronter, s'engager et finalement changer les formes oppressives de pouvoir.
- Fait progresser notre vision du soin et de la réparation pour les êtres humains et la planète.

Comprendre Le Pouvoir De Transformation

Le pouvoir intérieur	L'estime de soi et la connaissance de soi qu'une personne possède. Fondé sur la croyance en la dignité inhérente aux êtres humains, le pouvoir intérieur est la capacité à se valoriser, à penser de manière indépendante, à remettre en question les idées reçues et à rechercher l'épanouissement. Des efforts d'organisation efficaces au niveau local aident les gens à affirmer leur valeur personnelle, à puiser dans leurs rêves et leurs espoirs, et à découvrir leur pouvoir intérieur et leur pouvoir avec.

Le pouvoir de	Le potentiel unique de chaque personne à s'exprimer, à agir, à façonner sa vie et son monde. Le développement du leadership pour la justice sociale permet d'acquérir de nouvelles compétences et connaissances. Il permet également une prise de conscience et ouvre des possibilités d'action commune. Nourrir ce pouvoir chez les gens représente un antidote essentiel à la résignation et au retrait politique.
Le pouvoir avec	La force collective qui découle de la recherche d'un terrain d'entente et de la volonté de faire communauté. Le pouvoir avec – qui s'exprime dans la collaboration, les alliances et la solidarité – multiplie les talents, les connaissances et les ressources individuelles pour un impact plus important.
Le pouvoir pour	La vision, les valeurs et les exigences combinées qui orientent notre travail et inspirent les stratégies et les alternatives – le monde que nous cherchons à créer.

Comprendre L'oppression, La Participation, La Libération, Les Privilèges

Oppression

Avec ce Panier de ressources, nous avons pour ambition de décentrer les ONG et d'apprécier les histoires uniques des femmes et des groupes dans les communautés qui participent au processus d'influence. Il s'agit de reconnaître que ces communautés, en particulier en Afrique, sont des espaces qui se sont trouvés historiquement enracinés dans le système du pouvoir dominant. Le rôle des ONG dans le processus d'influence s'accompagne d'un certain pouvoir, tandis que le rôle des femmes et d'autres groupes communautaires est teinté de suppositions de déférence quant à leur statut et leur comportement.

Participation

Les méthodologies féministes de recherche-action participative créent délibérément des relations de collaboration pour renforcer le pouvoir des femmes, faire entendre leur voix et développer leur capacité d'action. Comme nous l'avons déjà mentionné, elles se fondent sur la philosophie de la Pédagogie des opprimé·es de Paulo Freire, selon laquelle la voie du changement social passe par le dialogue et la « conscientisation ». Dans cette approche, les personnes marginalisées s'engagent dans une analyse critique et organisent des actions pour remettre en question les systèmes et pratiques économiques, sociaux et politiques injustes et antidémocratiques (Freire, 1970). Les activités du Panier s'inspirent de cette approche. Elles constituent une démarche politique accompagnée d'une analyse critique continue de la distribution du pouvoir.

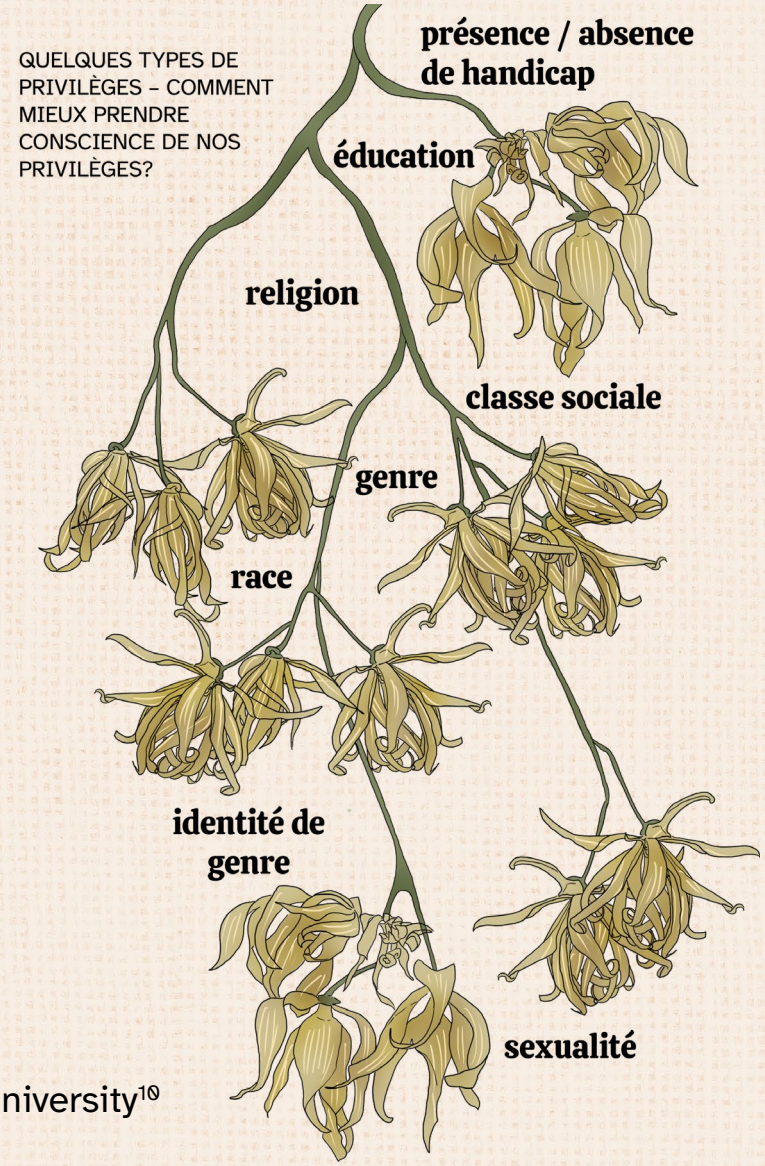
Libération

La libération est considérée comme le fait d'être émancipé·e de toutes les formes de restrictions. Bien que ce concept soit enraciné dans le mouvement de libération des femmes des années 1960 en Europe (Gershon, 2020), dans ce Panier, nous évitons d'universaliser les expériences des femmes blanches et de laisser entendre que toutes les femmes du monde sont confrontées aux mêmes oppressions. En revanche, nous reconnaissons les expériences des femmes noires autochtones et l'intersection de leurs identités de genre, de race et de classe.

Pour véritablement parvenir à la libération des femmes et des autres groupes marginalisés, nous devons mettre en place des processus d'émancipation qui explorent leur vécu et leur savoir. Le Panier de ressources repose sur l'hypothèse que la libération des femmes semble encore très lointaine parce que les différences de genre structurent les expériences et les croyances. De notre point de vue, la plupart des stratégies et des ressources d'influence tendent à représenter les expériences des hommes comme universelles. Ces stratégies augmentent à leur tour les inégalités.

Privilèges

Le pouvoir d'être privilégié·e définit les avantages politiques, sociaux et économiques, ainsi que les pouvoirs qu'une personne obtient en vertu de son identité sociale. L'illustration ci-dessous devrait permettre une discussion sur les privilèges.



Crédit: University Libraries, Rider University[10]

10 https://guides.rider.edu/c.php?g=926249&p=6675690

Activité 1 : Un Pas En Avant

Objectif: Permettre à chaque personne de se mettre à la place d'autrui et de faire l'expérience de se sentir puissante ou impuissante selon son genre, sa race, son appartenance ethnique, sa profession, son niveau d'éducation, son âge, sa santé, la présence d'un handicap, etc. Les participant·es prennent ainsi conscience de la dynamique du pouvoir au sein des communautés et de nos organisations, ainsi qu'entre elles. Ainsi, nous veillons à ce les personnes dénuées de pouvoir soient soutenues pour se lever contre l'oppression.

Durée: 1-2 heure

Matériel: Cartes de description des personnages élaborées à l'avance (face cachée). Des exemples de personnages se trouvent en annexe. • Sac, bol ou chapeau pour tirer les cartes

Préparation
Il est préférable de réaliser cet exercice dans un espace ouvert/en plein air où les participant·es peuvent se déplacer librement. Cependant, vous pouvez réaliser cette activité sur une table si vous disposez de peu d'espace ou si les participant·es ont des difficultés à se déplacer. Dessinez alors une grille sur une feuille du tableau de conférence. Chaque personne tire une carte de personnage. Si elle est d'accord avec une affirmation, elle avance son Post-it sur la grille (au lieu de faire un pas en avant).

Processus

Étape 1: Élaborez une série de rôles/personnages adaptés à la communauté ou aux questions thématiques abordées. Permettez à chaque participant·e de tirer au hasard une carte de personnage.

Note à l'animateur/trice: les personnages restent anonymes jusqu'à la fin de l'activité. Demandez aux participant·es de se placer en ligne, les un·es à côté des autres au milieu de l'espace de l'atelier.

Étape 2: Mentionnez certaines caractéristiques/identités : en réaction, les participant·es feront un ou deux pas en arrière, en avant, ou bien resteront à la même place.

Voici quelques exemples :

1. Faites un pas en avant si vous avez eu ou aurez l'occasion de terminer vos études.

2. Avancez d’un pas si vous ne vous inquiétez pas d’avoir assez à manger.

3. Faites un pas en avant si vous pouvez gagner suffisamment d’argent pour mener une bonne vie, pour vous et vos enfants.

4. Faites un pas en avant si vous pouvez déterminer à quel moment vous aurez des enfants et combien.

5. Dans le monde, plus d’un tiers des femmes et des filles sont victimes de violences. Faites deux pas en arrière si vous êtes une femme.

6. Avancez d’un pas si vous êtes dans un environnement aimant.

7. Faites un pas en avant si on vous accepte socialement pour qui vous êtes.

8. Reculez d’un pas si vous dissimulez votre identité.

9. Faites un pas en arrière si vous êtes victime de violences ou d’abus.

10. Faites un pas en avant si vous pouvez choisir où vous voulez vivre.

11. Faites un pas en avant si vous pouvez obtenir un prêt bancaire pour créer une entreprise si vous le souhaitez.

12. Il y a eu une sécheresse. Faites deux pas en arrière si vos moyens de subsistance dépendent des précipitations.

13. Avancez de deux pas si vous vivez une vie heureuse et avec relativement peu de stress.

14. Faites un pas en avant si vous disposez d’un pouvoir de décision au sein de votre communauté.

15. Si vous pouvez décider de la manière dont les revenus de votre ménage sont dépensés, avancez d’un pas.

16. Si vous avez un compte en banque et un revenu fixe, faites un pas en avant.

17. Si vous ne pouvez pas accéder aux soins de santé primaires lorsque vous en avez besoin, reculez d’un pas.

18. Si vous pouvez vous informer sur le monde qui vous entoure grâce aux journaux, à la télévision et à la radio, faites un pas en avant.

19. Si vous avez la possibilité et le choix de vous divertir et d'avoir des loisirs, comme aller au cinéma et passer du temps avec vos ami·es, avancez d'un pas
.
20. Si vous ne possédez pas de terres ou de biens, faites un pas en arrière.

Étape 3: À la fin de cette activité, les participant·es seront divisé·es en trois groupes: le groupe en avant (les personnes les plus privilégiées), du milieu et de l'arrière (les personnes les moins privilégiées). Demandez aux membres de chaque groupe ce qu'elles et ils pensent de leur appartenance à leur groupe et résumez leurs réponses en rapport avec les concepts d'identités multiples, de pouvoir et de privilèges.

Étape 4: Débriefing et apprentissage (regarder, penser, agir)

Demandez aux participant·es de rester à leur place avant de poser les questions suivantes. Encouragez-les à se mettre dans leur rôle avant de répondre.

1. REGARDER

   Q Que voyez?

   Q Qu'avez-vous ressenti en avançant? En restant derrière?

   Q Comment vous sentez-vous là où vous êtes? (à l'avant, au milieu et à l'arrière)

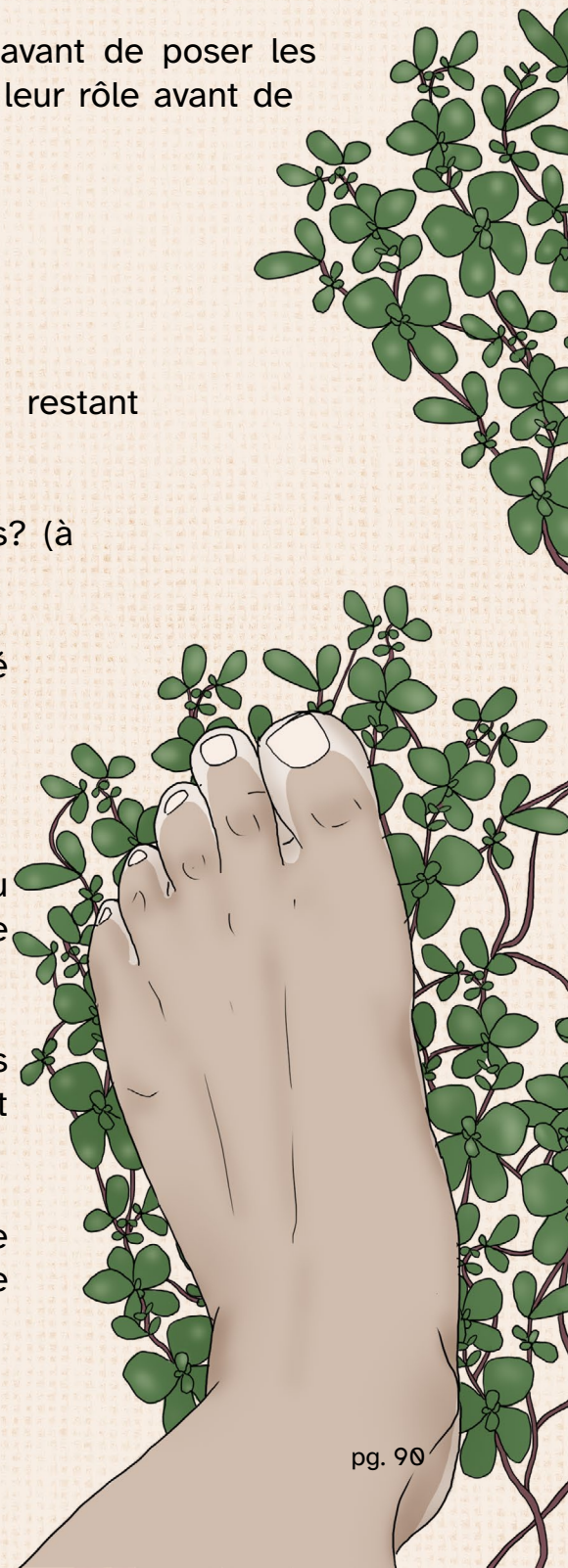
2. PENSER (en restant debout ou après avoir regagné sa place)

   Q À quoi cette activité vous fait-elle penser?

   Q Comment avez-vous fait l'expérience du pouvoir ou du manque de pouvoir dans votre vie ou dans votre travail?

   Q Que se passe-t-il lorsque vous ne pensez pas au pouvoir, celui que vous avez et celui qu'ont les autres?

   Q Quel est le lien entre le pouvoir et la résilience des personnes? Et quel est le lien entre le pouvoir et le changement climatique?



3. AGIR

Q Quel est le rapport entre cette activité, votre travail avec les communautés et votre rôle en tant qu'acteurs du développement? Comment utilisez-vous votre pouvoir? Comment prêtez-vous attention à la dynamique du pouvoir dans les communautés où vous travaillez?

Q Que se passe-t-il lorsque les personnes détentrices de pouvoir dominent les discussions?

Q Quel rôle jouons-nous, nous et nos programmes, dans le maintien et/ou la remise en question des différences de pouvoir?



Activité 2 : La Maison Du Maître – Pouvoir Et Patriarcat

Cette activité de base est conçue pour aider les participant·es à réfléchir au patriarcat et aux différents systèmes d'oppression. Elle vise à leur faire comprendre ces systèmes de manière visuelle en construisant la « Maison du Maître ».

Objectif: Comprendre et analyser la manière dont les dynamiques de pouvoir et les récits invisibles jouent un rôle important dans la formation de nos idées et de nos croyances dans certains domaines de notre vie, par exemple avec le patriarcat. Cet exercice en deux parties aide les participant·es à réfléchir à l'apprentissage des règles de genre. Où apprend-on à devenir des « femmes » et des « hommes » ? Pour cela, les participant·es cartographient ces règles pour comprendre le patriarcat comme un système (la « Maison du Maître ») plutôt qu'un élément qui les touche individuellement. De plus, l'activité incite les participant·es à réfléchir sur leur contribution – qu'elle soit modeste ou importante – à la mise en place et au maintien du patriarcat.



Vous pouvez effectuer cet exercice de deux façons: soit en demandant aux participant·es de générer des idées à partir d'un brainstorming général, soit en utilisant l'histoire concrète d'une femme pour susciter la discussion. Dans certains groupes, il s'avère plus efficace de commencer par une histoire qui illustre l'impact des institutions et des croyances patriarcales sur la vie d'une femme en particulier. Cette histoire moins abstraite qu'un brainstorming permet d'établir des liens et de procéder à des analyses plus immédiates.

Crédit: activité créée par Koni Benson, Shereen Essof et Anna Davies-van Es; inspirée par la conceptualisation de la « Maison du Maître » d'Audre Lorde, boîte à outils Just Associates (JASS) We Rise.

Durée: 3 heures, mais vous pouvez étendre l'exercice à une journée entière en fonction de la profondeur de l'analyse que vous souhaitez entreprendre.

Matériel: Tableau de conférence • Feuilles de papier (briques) de 5 à 6 couleurs différentes • Feuilles de tableau de conférence (toit et murs) •

Ciseaux • Bandes de papier blanc (mécanismes) • Une carte de couleur par personne • Grand espace visible sur un mur • Document facultatif sur la Maison du Maître d'Audre Lorde

Préparation

- Fabriquez un toit et des murs pour la Maison en créant son contour avec des bandes de papier. La Maison doit être suffisamment grande pour accueillir les morceaux de papier qui serviront de briques pour construire les murs.
- Les briques proviendront de chaque groupe et seront placées à l'intérieur des contours de la Maison pour « construire » une image du patriarcat.

Comprendre le patriarcat : la Maison du Maître – Première partie (2 heures)

Processus

Étape 1: En plénière, expliquez l'objectif général de l'exercice et détaillez le processus: il s'agit de construire une maison pour réfléchir ensemble et analyser les forces qui affectent la vie des femmes et leur place dans le monde. Évitez d'utiliser des mots peu familiers comme « patriarcat » et « institution » au début de l'activité.



Demandez au groupe: Où apprenons-nous ce que nous savons sur le monde ? Où apprenons-nous les injonctions qui s'appliquent aux femmes et aux hommes ? Où recevons-nous des messages à ce sujet ?

Note à l'animateur/trice: vous devrez peut-être donner des exemples, comme l'école, l'église, la maison.

Notez toutes les réponses sur le tableau de conférence, puis indiquez celles sur lesquelles vous allez vous concentrer. Choisissez les institutions clés du patriarcat, à savoir la famille, la communauté, la religion, l'éducation, la culture/tradition, l'État, nos organisations et les médias.

Chacune de ces institutions formera un pilier de la Maison. Pour cela, créez une carte pour chacune d'entre elles et placez-les sous le toit.

Étape 2: Formez de petits groupes. Attribuez à chacun d'entre eux une institution différente et donnez-leur un jeu de « briques » (morceaux de papier) de la couleur correspondante.

Demandez ensuite à chaque groupe d'identifier les « règles » que l'institution établit (directement ou indirectement) au sujet des femmes et des hommes et la manière dont ils devraient ou ne devraient pas se comporter. Le groupe résume chaque point clé sur une brique.

Étape 3: Rassemblez les groupes en plénière.

1. Invitez les groupes à rendre compte de leurs travaux en collant leurs briques autour des colonnes à l'intérieur de la Maison au fur et à mesure qu'ils présentent leurs points clés. Ce faisant, la Maison du Maître se construit, faite de « règles ».

2. Posez des questions clés au fur et à mesure que chaque groupe présente son travail: que disent ces institutions sur les femmes et les hommes, sur la façon dont nous devrions nous comporter ? Que disent-elles sur ce que nous pouvons et ne pouvons pas faire ? Quels sont les mécanismes employés pour imposer ces comportements ? Que se passe-t-il lorsque l'on sort de ces murs ?

Note à l'animateur/trice:

- Bien que de nombreux éléments soient similaires, les expériences des femmes sont différentes et varient en fonction de la race, de l'origine ethnique, de la classe, de l'âge, de la sexualité, de la religion, etc.

- Aidez à placer cette analyse plus large au centre du débat ; par exemple, posez les questions suivantes : comment la classe, la race, l'ethnicité et la religion apparaissent-elles dans la Maison du Maître ? Où ces intersections entrent-elles en jeu ? (Vous pouvez analyser plus en profondeur ces intersections avec La Maison des Oppressions Multiples – voir le dossier Feminisms et le dossier Feminist analysis dans la boîte à outils We Rise.)

Les co-animateur/trices inscrivent sur les murs de la Maison les mécanismes utilisés pour imposer un comportement, par exemple la violence ou la peur, à l'aide de bandes de papier blanc, au fur et à mesure qu'ils sont évoqués au cours de la discussion.

Étape 4: La Maison est à présent entièrement construite. Demandez aux participant·es qui observent l'édifice de faire part de leurs premières réflexions à l'aide des questions suivantes : que voyez-vous ? Quels sont les liens entre les institutions ? Comment se soutiennent-elles mutuellement ? Que représente la Maison dans vos vies ?

Comprendre le patriarcat : la Maison du Maître – Deuxième partie (1 heure)

Étape 5: Expliquez aux participant·es que cette étape est anonyme. Les réponses fournies aux questions seront utilisées plus tard dans le processus pour approfondir la réflexion. Demandez-leur de réfléchir aux questions suivantes et d'écrire anonymement leurs réponses sur une carte : comment est-ce que je vis dans la Maison du Maître et comment cela m'affecte-t-il ? De quelle manière est-ce que je contribue à la construction et à l'entretien de la Maison ?

Placez les cartes dans une boîte au centre de la pièce. Elles seront traitées le lendemain en début de journée, ou à un autre moment de l'atelier.

Étape 6:
Conclusion: de retour en plénière, posez les questions suivantes au groupe : qu'est-ce signifie le travail de démolition de la Maison du Maître ? De quelles façons pouvons-nous nous débarrasser de ces murs ?

Après leurs réponses, résumez en soulignant l'importance du pouvoir avec et de la solidarité au-delà de la « différence ».

Activité 3 : Pouvoir Visible, Dissimulé Et Invisible

Objectif: Explorer et analyser la manière dont le pouvoir visible, dissimulé et invisible opère autour d'une question sur laquelle le groupe effectue un travail d'organisation.

Crédit: Just Associates (JASS), en collaboration avec les jeunes militant·es des laboratoires Actua.pe, sous la direction d'Elena Mejia Julca et d'Isabel Crabtree-Condor.

Durée: 1 heure

Matériel: Dessins d'icebergs ou d'autres métaphores (voir Préparation ci-dessous) sur le tableau de conférence • Marqueurs

Préparation

Dessinez des icebergs sur le tableau de conférence ou employez une autre métaphore qui a du sens pour votre groupe, par exemple une montagne, un arbre, une grotte, la surface de la Terre... Il doit s'agir d'un objet dont certains éléments sont visibles, mais dont une grande partie est dissimulée. La métaphore doit fonctionner dans votre contexte et pour votre groupe. Préparez un dessin par groupe.

Décrivez l'exercice à une personne du groupe avant la session afin qu'elle se sente préparée et à l'aise au moment du partage.

Introduction – les trois arènes du pouvoir

Le pouvoir visible est l'autorité et le pouvoir observables qui sont soutenus par le public, par le biais d'institutions politiques, économiques et sociales.

Il s'agit en grande partie du pouvoir décisionnel, où les décisions prises sont formelles et guidées par des règles et des réglementations, des structures et des procédures officielles. Ce pouvoir est principalement associé au gouvernement local, de district ou régional, ou à d'autres structures de gouvernance telles que les organismes régionaux et internationaux. Le pouvoir visible peut être influencé par le plaidoyer, les campagnes, l'utilisation stratégique du vote ou la candidature à une fonction.

Le pouvoir dissimulé est le pouvoir qui fixe les priorités politiques et contrôle le processus de prise de décision. Il exerce une influence sur la décision prise et sur l'identité des décisionnaires. Ce pouvoir est détenu par les élites, les entreprises et d'autres institutions qui ont des intérêts directs autour de questions spécifiques et

qui veulent maintenir leurs privilèges. Le pouvoir dissimulé peut perpétuer l'exclusion de certains groupes si jamais ils représentent une menace pour les intérêts des entités qui le détiennent. Le pouvoir invisible peut évoluer et être altéré au cours du temps grâce à la coopération d'organisations et de mouvements avec des groupes directement concernés par ces problématiques, par exemple les populations qui vivent dans la pauvreté.

Un travail conjoint d'organisation, de plaidoyer et de campagne peut accroitre la visibilité et la légitimité des problèmes des groupes concernés. Souvent, ce travail met en lumière les manipulations qui ont lieu en coulisses. Les groupes deviennent plus à même d'exiger le respect des lieux de pouvoir visibles à mesure que le pouvoir invisible change. Le pouvoir visible peut s'avérer tout aussi oppressif que le pouvoir invisible.

Le pouvoir invisible façonne ce qui est considéré comme acceptable. Il légitime les injustices ancrées dans les structures sociales et institutionnelles au sein des sociétés, ce qui nuit au bien-être des individu·es. Une démarche de sensibilisation et de conscientisation peut remettre ce pouvoir en question. Lorsque cela se produit, la façon dont nous voyons le monde se trouve transformée, tout comme la façon dont nous nous percevons en relation avec les autres et avec le système qui nous entoure.

Processus

Étape 1: Formez des groupes de 3 à 4 personnes.

Étape 2: Demandez aux groupes d'utiliser le tableau de conférence avec les dessins que vous avez préparés. Le but est d'explorer les différents niveaux de pouvoir autour d'un exemple de processus d'organisation dans lequel ils sont impliqués.

Étape 3: Invitez une personne à se lancer en partageant plus de détails.

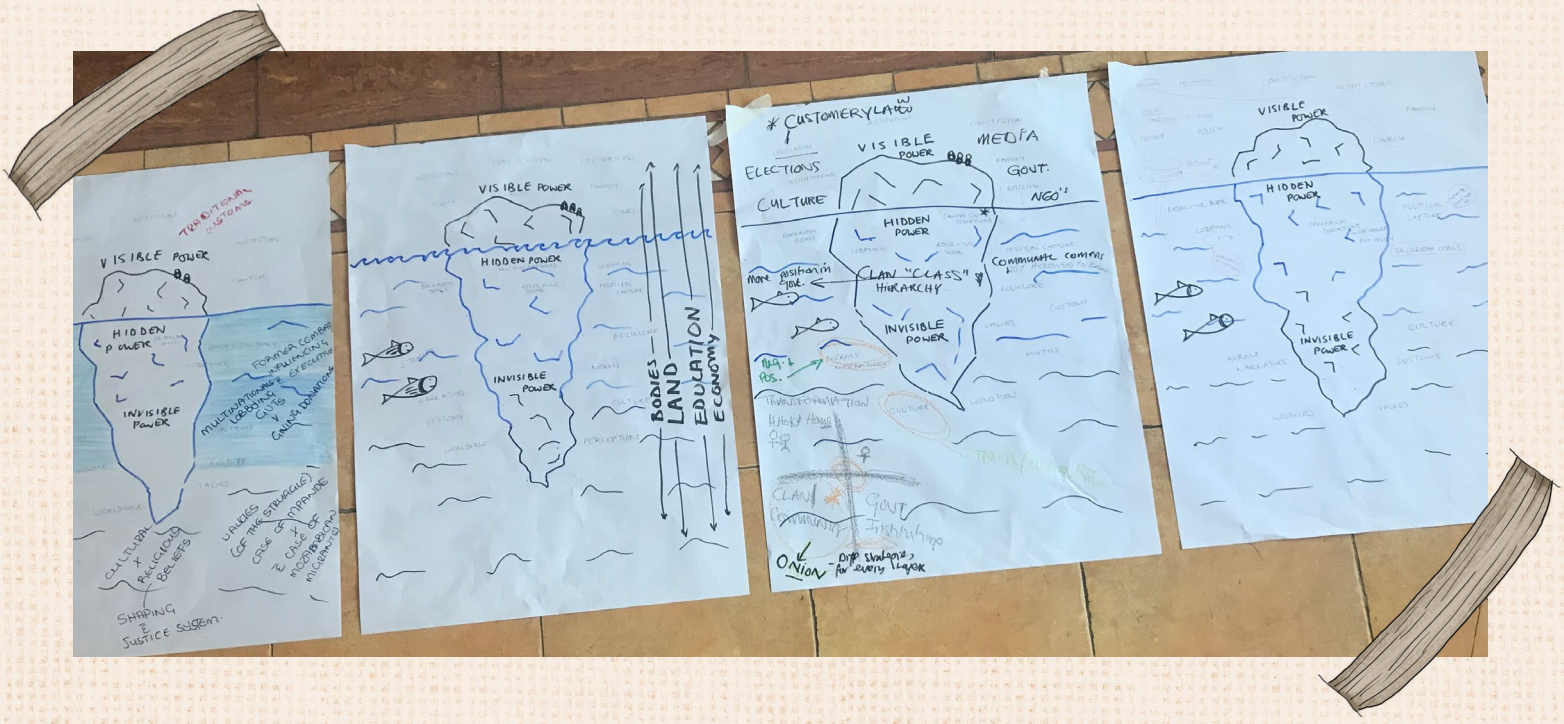
Étape 4: Encouragez ensuite d'autres personnes à apporter leur contribution sur la base de leurs propres expériences. Cette approche aide à établir des liens entre les formes de pouvoir qui impactent différentes luttes dans des lieux variés.

Étape 5: Posez les questions suivantes pour susciter la discussion:

- **Q** Comment avez-vous fait face à un pouvoir opérant à ces différents niveaux au cours de votre processus d'organisation ?

- **Q** Comment cela s'est-il passé pour vous ?

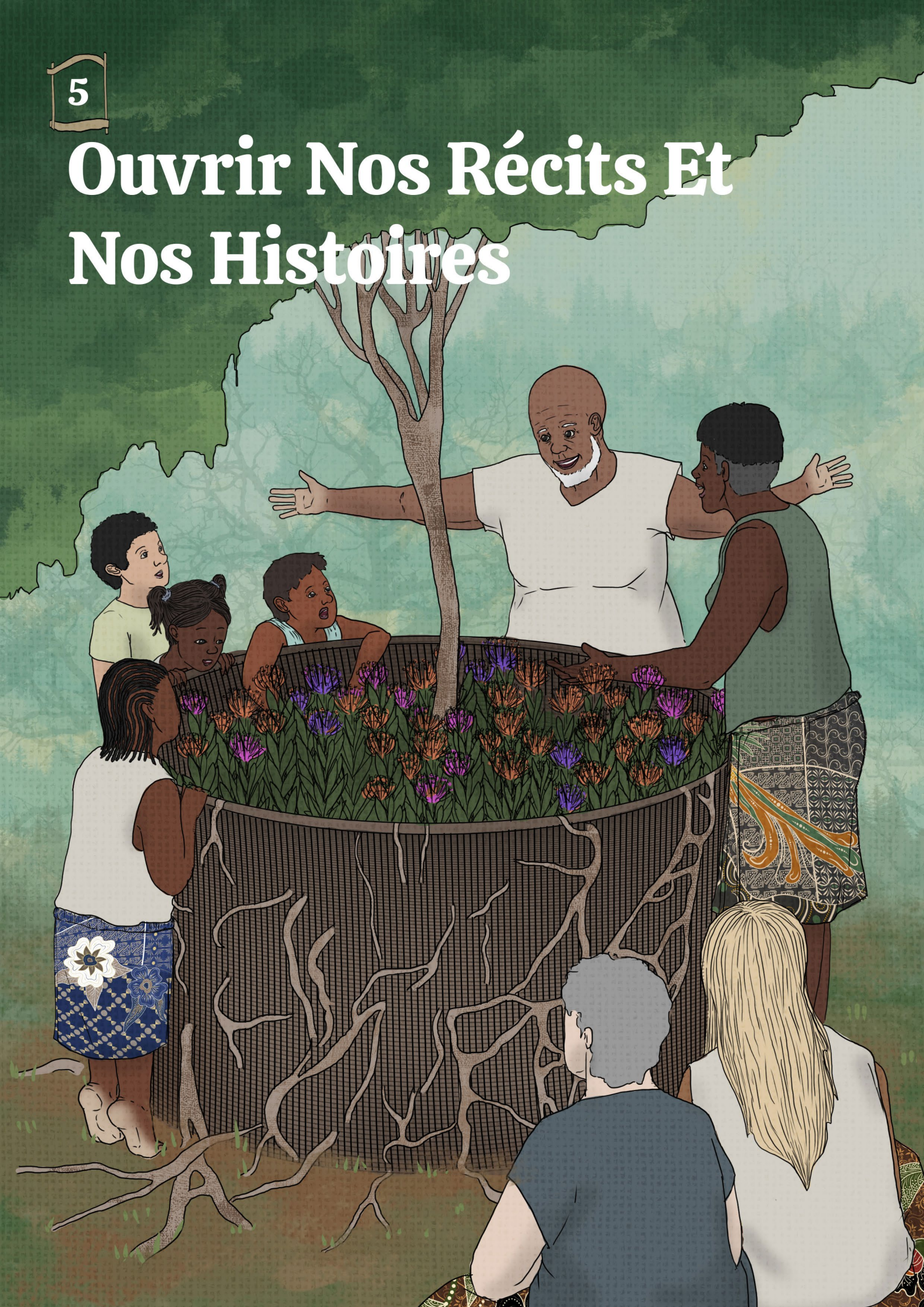
- **Q** Qu'avez-vous appris sur les différents types de pouvoir et comment cela influencera-t-il votre processus d'organisation à l'avenir ?



[Légende: Des icebergs montrent les institutions visibles, les processus dissimulés, les normes et les cultures invisibles.]

5

Ouvrir Nos Récits Et Nos Histoires



“Nous ne les appelions pas des récits, mais j’ai toujours eu affaire à des perceptions, des mythes et des idéologies qui sont créés pour stigmatiser d’autres personnes. (...) En pratique, cela signifie qu’il faut travailler avec les mouvements que nous soutenons pour nous assurer que leurs stratégies et tactiques tiennent compte du fonctionnement du pouvoir dissimulé et invisible : les normes, les croyances, les valeurs et les idéologies qui sous-tendent la manière dont nous nous voyons dans le monde, et qui influencent ou contrôlent les priorités politiques. C’est à ce niveau que nous devons travailler le plus pour faire évoluer les normes et les valeurs qui sous-tendent les politiques.”

Phumi Mtetwa, Just Associates (JASS)[11]

Les récits sont constitués de nombreuses histoires, de tweets, de visuels, de vidéos, de mèmes, de contenus en ligne, de conversations hors ligne. Ils entretiennent des représentations profondément ancrées sur la société et les individu·es.

Dans ce chapitre, nous explorerons quelques outils permettant de mieux comprendre ce que sont les récits, comment ils fonctionnent, comment ils influencent nos vies, notre travail, et nos efforts d’organisation. Nous verrons également comment les récits peuvent apporter de nouvelles idées et former des bases pour l’action collective en collaboration avec d’autres alliés. Le travail narratif nous aide à créer des systèmes d’histoires capables de nous relier plutôt que de nous diviser.

Crédit: ce chapitre rassemble les travaux d’innombrables praticien·nes du changement par le travail narratif. Certains figurent dans les anthologies Narrative Power Collective Action Vol 1 et Vol 2.

Construire Un Pouvoir Narratif Par L’action Collective

Récits = Pouvoir.

Les récits sont une forme de pouvoir dissimulé et invisible, qui entretient des

11 One Think Thanks. Phumi Mtetwa: the Black Feminist Queer Internationalist. Available at: https://onthinktanks.org/articles/phumi-mtetwa-the-black-feminist-queer-internationalist/

représentations autour de qui est normal, naturel, acceptable et possible. Les récits sont le système d'histoires qui nous entoure et nous aide à donner un sens au monde. Le travail de changement narratif consiste à modifier ce que l'on « sait » sur un sujet important comme le rôle des femmes dans une société donnée, car les récits sont un moyen de communiquer les normes sociales.

Le pouvoir narratif grâce à l'action collective féministe et bienveillante.

Vous pouvez emprunter différents chemins pour changer les récits. Les personnes avec lesquelles vous cheminez et la manière dont vous voyagez sont également importantes pour déterminer qui peut se reconnaître dans le nouveau récit que vous souhaitez partager. Transformer le pouvoir par le biais d'un contre-récit est important, mais cette voie est limitée, car il s'agit toujours d'une réponse ou d'une réaction, qui renforce généralement le message de votre adversaire et vous maintient dans la même dynamique de pouvoir.

Mieux vaut sans doute consacrer notre énergie à l'action collective afin de créer ou d'amplifier des récits nouveaux ou transformateurs qui se concentrent sur nos valeurs et sur ce que nous défendons. Nous devons donner vie à ces valeurs tous les jours, à petite et grande échelle. Cela permet non seulement d'instaurer la confiance, mais aussi d'incarner concrètement et immédiatement ces nouveaux récits. Montrer aux gens qu'une autre voie est possible est souvent bien plus persuasif que de leur dire qu'une autre voie est nécessaire.

Les valeurs peuvent guider l'action collective et renforcer les récits.

En période de crise, les gens sont plus sensibles aux récits qui provoquent un sentiment de peur et les incitent à agir en conséquence. Similairement, ils sont aussi plus sensibles aux récits qui suscitent un sentiment d'espoir et d'empathie et les incitent à agir en conséquence. Il n'est pas question de dire aux gens ce qu'ils doivent faire et croire. Les valeurs nous aident à entrer en relation avec les gens à un autre niveau. Si nous ne commençons pas à mieux écouter, à mieux comprendre et à agir conformément à nos convictions, nous ne pourrons pas sortir de la polarisation.

Le pouvoir est dynamique et peut renforcer, restructurer, remettre en question ou transformer les récits.

Dans notre vie quotidienne, nous restructurons ou renforçons, explicitement ou implicitement, consciemment ou non, les systèmes d'histoires qui existent autour de nous. Observez les histoires qui sont mises en avant, ce qui est au premier plan et ce qui est à l'arrière-plan : de qui proviennent-elles ? Le savoir-faire en matière de récits peut également être un outil puissant pour générer et/ou amplifier des récits émergents : il permet de partager des récits inclusifs reliés à un « nous » plus grand auquel il donne vie afin de réaliser des changements inimaginables. Le travail narratif

permet de puiser dans l'imagination, dans la joie et dans l'espoir, et d'introduire plus explicitement l'idée de transformation dans nos efforts d'organisation. Étant donné que les récits sont formés d'histoires, commençons par explorer les histoires. Nous nous pencherons ensuite sur les systèmes d'histoires afin de restructurer ce qui est considéré comme connu, acceptable et possible.

Activité 1 : Qui Vous A Précédé·e ? / Grâce À Qui Êtes-Vous Là Où Vous Êtes Aujourd'hui ?

Objectif : Pour de nombreuses cultures autochtones, raconter des histoires est un moyen de transmettre leurs connaissances, leurs idées et leurs visions du monde. Cet exercice aide les participant·es à se relier à celles et ceux qui les ont inspiré·es, que ce soit dans leur propre famille (d'origine), dans leur famille choisie ou dans leur organisation. Les ancêtres, les personnes qui nous ont précédé·es et qui nous ont ouvert la voie représentent une puissante source d'énergie, de lumière et de sagesse, de stratégie, d'amour et de connexion. Pourquoi ne pas y puiser ?

Crédit : Isabel Crabtree-Condor et Rukia Cornelius

Durée : de 20 minutes à 1 heure

Matériel : aucun matériel nécessaire

Introduction : Cette activité peut contribuer à former des liens plus profonds entre les participant·es dans le cas où vous choisissez d'axer l'activité sur le partage d'idées. Si vous préférez demander aux participant·es de garder leurs réflexions pour elles/eux, cette activité peut également favoriser une réflexion individuelle et collective puissante sur les apprentissages à tirer pour notre propre travail d'organisation. Le storytelling ouvre un espace pour les relations intergénérationnelles et pour explorer les expériences et les connaissances de celles et ceux qui nous ont précédé·es.

Note à l'animateur/trice : en fonction de votre groupe et du contexte, choisissez l'une de ces deux questions : qui vous a précédé·e ? Grâce à qui êtes-vous là où vous êtes aujourd'hui ?

Processus

Décidez du format de l'activité : il peut être aussi court ou long que vous le souhaitez.

- **Version 1 : Energizer (20 minutes)**

  Vous pouvez poser la question choisie en guise d'energizer avant d'entamer la conversation sur les récits. Posez-la au groupe assis en cercle. Une personne parle de l'un·e de ses ancêtres, puis invite la personne suivante à

faire de même, et ainsi de suite jusqu'à ce que tout le monde ait contribué.

- **Version 2 : Partage et discussion (45 minutes)**

  Explorez le thème plus en profondeur en invitant les participant·es à réfléchir à leurs propres ancêtres et à celles et ceux qui les ont précédé·es, puis en les encourageant à partager leur expérience avec le groupe ou avec une autre personne. Il s'agit de renforcer les liens au sein du groupe, de mieux nous comprendre et de savoir d'où nous venons.

- **Version 3 : Exploration des connaissances (1 heure)**

  Posez la question en vue d'explorer les systèmes d'histoires de nos ancêtres et de celles et ceux qui nous inspirent, et pour découvrir comment ces histoires peuvent guider notre travail d'organisation à l'avenir. Stimulez la réflexion en demandant : qu'est-ce que cette personne nous apprend sur… (la résilience, l'amour, la ténacité, l'organisation, sur la coopération, etc.) ?

Activité 2 : Son Histoire Sera Racontée

“L’expérience vécue par chaque femme est importante pour la construction du mouvement. Dans le cercle d’histoires, une femme peut sortir de son individualité et commencer à comprendre que la lutte de celle assise à côté d’elle est aussi la sienne. Elle se rend compte que quelque chose doit être fait et que les femmes doivent s’unir pour agir contre l’oppression. Grâce à ce processus de storytelling, nous avons découvert que même si nos histoires diffèrent, nous, les femmes, connaissons les mêmes problèmes. Le pouvoir exercé sur nous par les hommes est violent et, souvent, nous n’avons pas consenti aux expériences qui ont porté atteinte à nos droits humains.”

Basali Amoho, *Zambian Women Speak*

Les récits sont constitués de systèmes d’histoires reliées les unes aux autres pour former des modèles porteurs de sens. Vous pouvez intégrer le storytelling à d’autres activités telles que la « Maison du Maître » afin de faire ressortir les réalités du vécu des femmes et des autres personnes exclues de la société.

Les histoires permettent de décomposer divers concepts et de les rendre accessibles à tous et toutes les participant·es. Grâce au storytelling, il devient possible d’explorer avec nuance la façon dont le pouvoir, les privilèges, les inégalités, l’inspiration et les connaissances sont partagés. Raconter une histoire ou bien sa propre histoire constitue une expérience puissante. Le fait que son histoire soit accueillie, entendue, peut contribuer à la guérison individuelle et collective.

Le storytelling à grande échelle est un moyen de produire du « sens commun »,

ce qui est « connu » est communiqué dans nos sociétés. Les histoires dominantes à grande échelle invalident souvent les expériences des femmes et des autres personnes marginalisées.

Le storytelling par les femmes et pour les femmes peut donc aussi être un acte radical de libération et de transformation. Il s'agit d'un moyen efficace de créer un espace dans lequel les femmes et les groupes moins visibles gagnent en pouvoir en partageant leurs propres histoires. Il nous permet également de construire une communauté et une solidarité au sein de nos organisations et de nos mouvements en faveur de la justice.

Objectif: Le storytelling féministe consiste pour les femmes à revendiquer l'espace et à faire porter leur voix par le biais de leur propre Histoire orale. Cette Histoire rompt le silence et leur permet de parler de la manière dont le patriarcat, le capitalisme (c'est-à-dire l'oppression économique) et le racisme affectent leur vie. Ces informations sont essentielles pour le processus d'organisation. Elles contiennent également des « embryons » d'histoires autour desquelles le mouvement pourrait se rallier.

Pourquoi racontons-nous des histoires ?

1. Pour rapprocher les femmes autour de questions communes qui les concernent, ce qui contribue à la création d'un mouvement.

2. Pour faire entendre la voix des femmes et appliquer le principe selon lequel les histoires et les expériences des femmes sont importantes. Cette expérience permet aux femmes de construire considérablement leur pouvoir.

Crédit: pour cette activité, Mela Chiponda s'est inspirée de diverses approches féministes de storytelling au sein de la recherche-action participative.

Durée: en fonction de l'objectif et de la configuration.

Matériel: aucun matériel nécessaire.

Introduction: Les femmes peuvent partager leur histoire par écrit, oralement, par le biais d'une performance (théâtre, mouvement ou danse), d'un dessin, d'une peinture ou d'une sculpture. Il est important qu'elles s'expriment avec leurs propres mots. Il existe de nombreuses méthodes pour raconter des histoires, en particulier dans certaines cultures africaines, des griots ou jali en Afrique de l'Ouest, aux familles se réunissant pachoto (au coin du feu) pour raconter des histoires et chanter des chansons dans la culture shona. Nous pouvons appliquer ces mêmes pratiques au travail de changement narratif et à la recherche-action participative !

Processus

Pour capturer les paroles des femmes, écoutez-les sans jugement (même si vous n'êtes pas du tout d'accord !) et sans chercher à interpréter leurs mots. Rappelez-vous que votre rôle est d'écouter et de capturer « leur Histoire » – pas la vôtre !
Cultivez un climat de confiance et de responsabilité et gardez en tête qu'il ne s'agit pas d'un acte d'exploitation. Raconter une histoire consiste à se relier les un·es aux autres et à apprendre.

Il existe de nombreuses façons de raconter des histoires. L'une des méthodes les plus efficaces est celle des cercles de storytelling. L'animateur/trice dispose de quelques questions à poser au groupe pour inviter à la participation. Ce format offre à chaque participante du cercle l'occasion de parler librement de son expérience. Utilisez ce qui fonctionne dans votre contexte ! S'il existe des traditions culturelles de storytelling, par le biais de chants ou de danses, adaptez-les à votre processus de recherche.

La méthode de documentation peut varier. Vous pouvez enregistrer les histoires à l'aide d'une caméra ou d'un enregistreur vocal sur votre téléphone si le groupe donne son accord. Vous pouvez les écrire. Vous pouvez vous organiser comme un groupe de recherche pour prendre des notes pendant que les histoires sont partagées. Quelle que soit la méthode utilisée, mettez-vous d'accord collectivement et organisez-vous pour la mettre en œuvre.

Que faire de ces histoires ? Vous voudrez peut-être les publier dans un livre, réaliser une exposition de photographies ou les utiliser comme base pour effectuer des recherches plus poussées. Le contenu des histoires peut inspirer la communauté à entreprendre une action collective (une marche ou un piquet de grève).

Obtenez et confirmez le consentement du groupe. Déterminez dès le début de l'activité la méthode de consentement. Vous pouvez utiliser un consentement verbal collectif ou une méthode plus formelle. Communiquez clairement avec la communauté et obtenez son accord. Une fois que vous avez recueilli les récits, assurez-vous de revenir vers les membres du groupe pour confirmer leur consentement.

Avertissement

Lorsque les femmes racontent leur vie, elles peuvent parler de célébrations, mais aussi de tristesse et de traumatismes. Nous savons que les systèmes d'oppression dont les femmes font l'expérience - le patriarcat, le capitalisme et le colonialisme raciste - sont tous profondément violents. Cette violence s'exerce sur l'esprit, le cœur et l'âme, ainsi que sur le corps. Ainsi, lorsque les femmes racontent leur histoire, elles peuvent revivre tous les traumatismes et toutes les difficultés qu'elles ont vécues. En tant qu'animateur/trice féministe, vous devez en être conscient·e et prévoir la manière

dont vous allez gérer individuellement et collectivement la souffrance des femmes. Assurez-vous d'avoir des mouchoirs en papier et de l'eau. Réfléchissez à la manière dont on aide traditionnellement les personnes à faire leur deuil et à surmonter leur peine. Utilisez les outils qui vous sont familiers dans la communauté. C'est la raison pour laquelle ce Panier de ressources fait toute sa place à la guérison en tant que composante politique de l'influence féministe et du travail de changement narratif. Vous pouvez faire appel à des psychologues ou aider les femmes en proie à une profonde douleur émotionnelle à demander un soutien psychosocial, si cela est disponible dans votre contexte.

Activité 3 : Définition Collective Et Participative Des « Récits »

Objectif: Se représenter collectivement ce que les récits signifient pour le groupe. Cette activité s'avère utile lorsque vous souhaitez explorer les récits alors que les gens se font une idée différente de ce qu'ils sont et de leur impact. Elle peut également être utile dans le cadre d'un travail sur la justice sociale.

Crédit: Isabel Crabtree-Condor

Durée: 10-25 minutes

Matériel: Tableau de conférence • Marqueurs

Introduction: Cette activité simple aide le groupe à s'exprimer avec ses propres mots et à partir de ses propres expériences sur la définition des récits. Grâce à cet exercice, nous apprenons qu'ensemble, les gens savent bien plus de choses que ce qu'ils croient savoir individuellement. Nous remarquons aussi que les gens comprennent dans une certaine mesure la définition des récits et la manière dont ils fonctionnent. Par le biais de cet exercice, vous montrez qu'il existe plusieurs façons de comprendre ce qu'ils sont et comment ils fonctionnent. Cela ne pose aucun problème, bien au contraire. Quel plaisir de renforcer l'idée que l'on peut effectuer un travail narratif de nombreuses façons, et qu'il existe de nombreux modes de connaissances ! Cette activité montre aussi parfaitement qu'en animant un espace favorable à une diversité de perspectives, nous pouvons rassembler ensemble plus de connaissances et permettre à chaque personne de contribuer à la conversation.

Processus

Étape 1: Posez la question suivante au groupe : quand vous pensez au mot « récit », qu'est-ce qui vous vient à l'esprit ? Vous disposez ensuite de plusieurs options.

Étape 2

- **Option 1:** demandez aux gens de se mettre par deux et d'en discuter ensemble.
- **Option 2:** demandez aux gens de former des petits groupes et d'en discuter ensemble.
- **Option 3:** effectuez l'activité en plénière et demandez aux participant·es

de lancer à voix haute des idées autour du cercle tout en rebondissant sur les contributions des autres.

Étape 3: De retour en plénière (options 1 et 2) ou bien après le partage d'idées autour du cercle (option 3), partagez sur une diapositive ou sur le tableau quelques définitions qui ont été collectivement élaborées de façon similaire au fil du temps (voir ci-dessous). Animez la discussion et ajoutez des éléments éventuellement manquants.

Quelques définitions[12]

Les histoires sont une série d'événements qui ont un début, un milieu et une fin. Elles fournissent des exemples pertinents et évocateurs de la manière dont les récits se manifestent dans les pensées, les comportements et les sentiments des gens.

Les récits sont des croyances, des systèmes et des trames d'histoires profondément ancrés qui façonnent la façon dont les gens comprennent le monde. Ce sont des systèmes de connaissances, d'émotions, d'observations et d'expériences qui créent du sens et qui légitiment ce que les gens croient être vrai (dans le passé et le présent) et possible (dans le futur). Le pouvoir est la capacité d'influencer sa propre situation et celle des autres.

Le pouvoir narratif est la capacité de déterminer les systèmes qui créent du sens et que les gens utilisent pour comprendre ce qui se passe dans le monde.

L'infrastructure narrative est un ensemble décentralisé de relations dynamiques qui concourent ensemble à créer les conditions nécessaires à la construction du pouvoir narratif. Ce sont les personnes, les connaissances, les compétences, les outils, les systèmes et les pratiques qui permettent aux individu·es, aux organisations et aux réseaux de définir des stratégies, de se coordonner et d'agir de manière cohérente pour l'ensemble des enjeux et des identités et à travers les secteurs et les frontières.

---

12 Les définitions ont été élaborées par Mandy Van Deven à partir des travaux de plusieurs praticien·nes du changement narratif.

13 Alicia Garza,podcast Finding Our Way

Activité 4 : Contre-Récits Et Récits Transformateurs

Objectif: Explorer les différences entre les contre-récits et les récits transformateurs. Cet exercice simple permet de construire ensemble des connaissances autour de ces sujets. En effet, nous persistons souvent à répondre ou à réagir aux autres plutôt que de réfléchir à nos propres récits, à ce en quoi nous croyons, à ce que nous défendons, et donc de produire des messages bien plus captivants.

Crédit: activité conçue spécialement pour ce Panier de ressources par Isabel Crabtree-Condor, qui s'est inspirée entre autres des travaux de George Lakoff, de Krizna Gomes et de Thomas Coombes.

Durée: 20 minutes

Matériel: 2 tableaux (de conférence) • Marqueurs

Introduction: Transformer le pouvoir par un contre-récit est important, mais limité, car il s'agit toujours d'une réponse ou d'une réaction, qui renforce généralement le message de votre adversaire et vous maintient dans la même dynamique de pouvoir. Si nous vous disons de ne pas penser à un éléphant, il est presque impossible que vous ne pensiez pas à un éléphant. L'image d'un éléphant va rester dans votre tête pendant un certain temps. Lorsque nous disons que nous refusons quelque chose, nous renforçons l'argument de notre adversaire.[14] Mieux vaut peut-être concentrer notre énergie sur une action collective visant à créer des récits nouveaux ou transformateurs qui portent sur nos valeurs et sur ce que nous défendons. Nous devons donner vie à ces valeurs tous les jours, car cela permet non seulement d'instaurer un climat de confiance, mais aussi d'incarner directement ce nouveau récit. À quoi ressemblent ces contre-récits et récits transformateurs pour le groupe ? Quels exemples connaissez-vous ?

Processus

Étape 1: Prenez deux tableaux de conférence sur lesquels sont inscrits « contre-récits » et « récits transformateurs ».

Étape 2: Animez un brainstorming collectif sur ce qui vient à l'esprit des participant·es lorsqu'elles et ils pensent aux contre-récits et aux récits transformateurs/féministes.

---

14 G Lakoff (2004) Don't Think Of An Elephant Know Your Values and Frame the Debate.

Note à l'animateur/trice: le démarrage sera peut-être lent. Prévoyez des exemples de récits dans votre contexte : ceux qui sont contre quelque chose, qui ne remettent pas en question le pouvoir, par opposition à ceux qui interrompent le pouvoir et s'inscrivent dans le processus d'organisation. Encouragez les participant·es à réfléchir à la crise à laquelle elles et ils répondent : est-il nécessaire de recadrer la crise pour transformer le récit dominant ?

Activité 5 : Système d'histoires

Objectif: Explorer le système d'histoires (récits) associé à une problématique autour de laquelle le groupe effectue un travail de mobilisation afin de provoquer un changement. Il s'agit de rendre visibles les systèmes et les trames de récits qui existent autour de cette question.

Crédit: Isabel Crabtree-Condor, qui s'est appuyée sur les travaux d'Alice Sachrajda, de Thomas Coombes et de la Narrative Initiative.

Durée: 1-2 heure

Matériel: Tableau de conférence et feuilles • Post-it

Introduction: Une façon utile de comprendre les récits consiste à les considérer comme un système (ou une mosaïque) composé de nombreuses histoires qui nous aident à donner un sens au monde, qu'il s'agisse de conversations, de titres de journaux, de débats sur Twitter, de contenus viraux, d'images, de proverbes ou de folklore.

Comprendre les récits et leurs aspects cachés (en dessous ou derrière eux) est une manière d'explorer plus consciemment ce réseau invisible de forces qui conservent le statu quo. Lorsque nous choisissons d'explorer ces trames et systèmes d'histoires dans lesquels nous vivons, ces systèmes qui nous façonnent et que nous façonnons, nous prenons conscience du pouvoir que les récits ont sur nous et sur nos vies. De plus, nous réalisons que les récits ont un effet direct sur notre processus d'organisation. Nous prenons également conscience du pouvoir du storytelling à grande échelle et de l'élaboration plus consciente des récits.

Processus

Étape 1: Formez des groupes de trois personnes pour explorer un système d'histoires. Chaque groupe dispose d'une feuille de tableau de conférence et de Post-it.

Demandez-leur de sélectionner une problématique qu'ils souhaitent explorer collectivement – il peut s'agir d'une question connue de tous et toutes, ou d'une question directement liée aux efforts d'organisation d'un·e participant·e.

Étape 2: Invitez-les à détailler le système d'histoires qui existe autour de cette

problématique sur la feuille fournie. Il peut s'agir de conversations, de titres de journaux, de débats sur Twitter, de contenu viral, d'images, de proverbes, de folklore.

Pour cela, les participant·es doivent utiliser les Post-it et les regrouper pour former des ensembles cohérents – comme les éléments d'une mosaïque.

Questions d'orientation :

- Dans les médias, quels sont les grands titres en lien avec cette problématique ?
- Comment cette problématique est-elle abordée dans les médias sociaux, dans les feuilletons télévisés, à la radio ?
- Comment les gens parlent-ils de cette problématique dans le langage populaire ?
- Comment les différentes générations parlent-elles de cette problématique ?
- Comment cette problématique est-elle abordée dans les foyers ou bien en public ?
- Quelles sont les métaphores associées à cette problématique ?
- Quelles sont les valeurs invoquées ?
- Quel est le folklore lié à cette problématique ?
- Quelles sont les normes liées à cette problématique ?
- Quelles sont les politiques liées à cette problématique ?

Étape 3: Rassemblez les groupes en plénière puis invitez-les à partager leurs découvertes. Qu'ont-ils compris du système d'histoires qui accompagne leur problématique ?

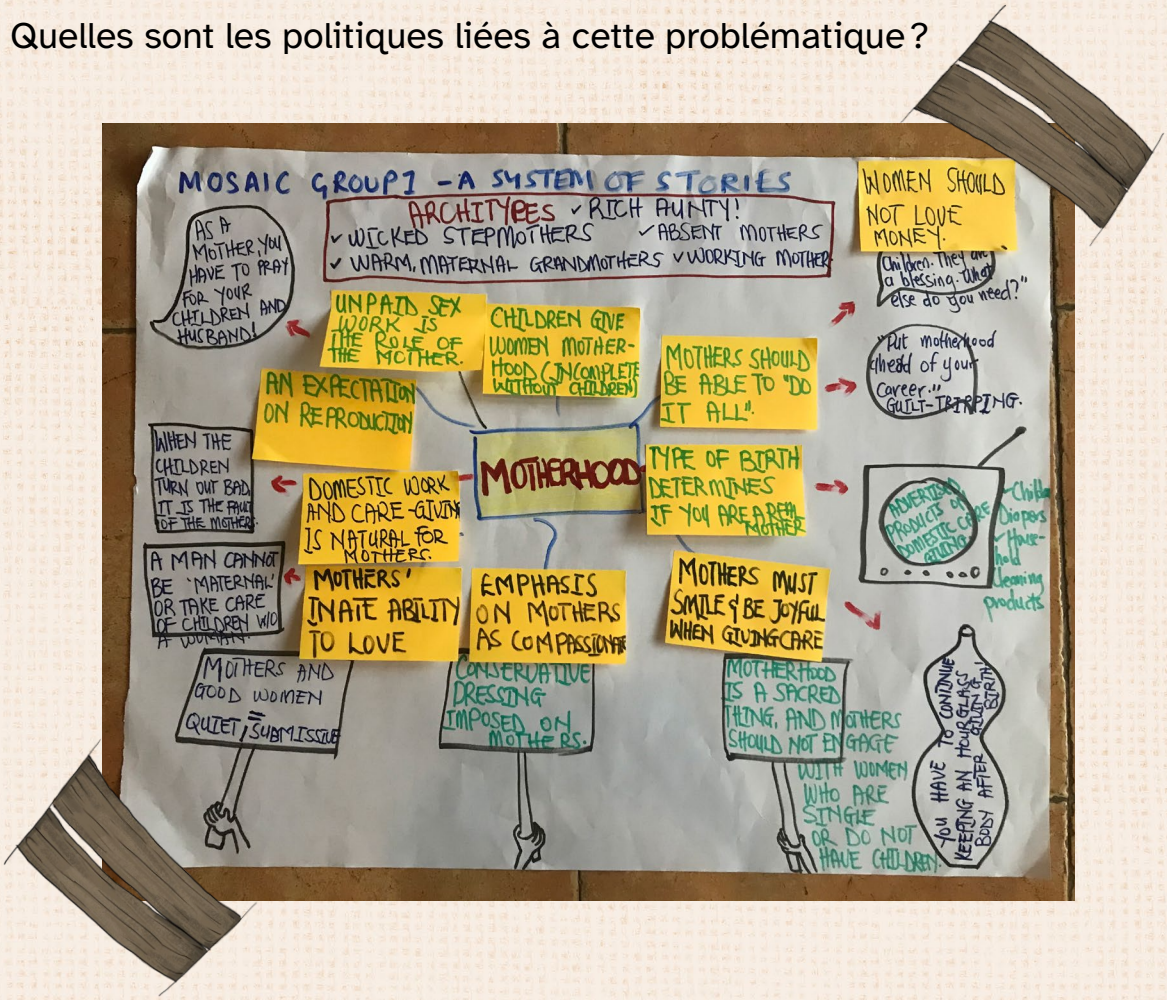
Quelles sont les similitudes et les différences constatées par les participant·es ? Qu'est-ce que cela signifie pour leur processus d'organisation ?

Version longue (30 minutes supplémentaires)

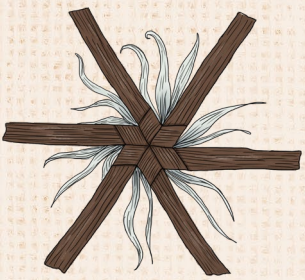
Étape 4: Invitez les participant·es à rêver à l'avenir, à imaginer le système d'histoires qui existerait autour de cette problématique si elles et ils parvenaient à changer le récit.

Questions d'orientation:

- Dans les médias, quels sont les grands titres en lien avec cette problématique ?
- Comment cette problématique est-elle abordée dans les médias sociaux, dans les feuilletons télévisés, à la radio ?
- Comment les gens parlent-ils de cette problématique dans le langage populaire ?
- Comment les différentes générations parlent-elles de cette problématique ?
- Comment cette problématique est-elle abordée dans les foyers ou bien en public ?
- Quelles sont les métaphores associées à cette problématique ?
- Quelles sont les valeurs invoquées ?
- Quel est le folklore lié à cette problématique ?
- Quelles sont les normes liées à cette problématique ?
- Quelles sont les politiques liées à cette problématique ?



[Légende : Le système d'histoires entourant la maternité, les archétypes, les slogans, les conversations, les titres des médias, les tweets, les émissions de télévision, la culture populaire... Tous les éléments qui animent une conception spécifique de la maternité et lui confèrent un pouvoir sur les gens.]



Activité 6 : Recadrages Radicaux

Objectif: Explorer la possibilité d'interrompre les récits dominants ou principaux en s'appuyant sur des exemples contextuels.

Crédit: activité conçue par Isabel Crabtree-Condor à partir d'un travail avec Elena Meija Julca. Les connaissances et le travail de FrameWorks, de Thomas Coombes et de George Lakoff leur ont servi de base.

Durée: 1 heure

Matériel: Plusieurs tableaux de conférence ou feuilles • Marqueurs

Introduction: Parfois, nous constatons qu'un récit dominant ou principal est interrompu par un nouveau cadrage de la conversation qui crée des liens, qui recentre ou restructure le débat public. Lorsque ce nouveau récit est adopté par la majorité, il devient la nouvelle « vérité » acceptée et nous ne pouvons plus imaginer le monde sans lui.

- Les recadrages radicaux surprennent les gens et les font se questionner. Ils ouvrent des perspectives ou inversent simplement toute la conversation et le pouvoir en place.

- Ils révèlent et donnent vie à ce que nous voulons, et pas seulement à ce que nous ne voulons pas.

- Demandez au groupe: « Quand je dis "ne pensez pas à un éléphant", qu'est-ce qui vous vient à l'esprit ? À quoi pensez-vous ? » Il est impossible de ne pas penser à un éléphant. Qu'est-ce que cela vous apprend sur votre action de plaidoyer ? Cet exemple vous montre que vous renforcez le message de vos adversaires lorsque vous utilisez leur cadre.

- Vous pouvez choisir de répondre au cadre d'autrui ou de recadrer la conversation. Vous pouvez choisir d'utiliser votre énergie et vos ressources pour rester dans la même dynamique de pouvoir, ou vous pouvez utiliser votre énergie et vos ressources pour vous en libérer. C'est ce que nous appelons un recadrage radical.

- Racontez une histoire au groupe pour expliquer pourquoi le recadrage radical est si puissant.

Voici quelques exemples de recadrages radicaux partagés lors de l'utilisation du Panier de ressources:

Gambie – Le hashtag et le mouvement #GambiaHasDecided (« la Gambie a décidé ») se sont répandus comme une traînée de poudre à la suite d'une élection contestée. Ce mouvement a apporté une nouvelle vague d'optimisme et d'espoir dans la tourmente politique de la Gambie.

Pérou – En 2016, les militant·es pour la jeunesse se mobilisaient pour le droit du travail. Les leaders ont commencé à être accusé·es de ne pas faire partie du peuple, d'être des jeunes de l'élite, qui portaient des Nike. Au lieu de répondre à ces attaques, elles et ils ont décidé de concentrer leur énergie sur leur campagne. Les jeunes ont utilisé un slogan qu'une personne avait inscrit sur une pancarte comme appel de ralliement pour que d'autres acteurs du changement se joignent à leur cause.

Mozambique – Un homme révolutionnaire qui avait commencé à créer de la musique pour dénoncer la corruption du gouvernement s'est fait tuer. Le peuple de Mozambique est descendu dans la rue pour protester parce qu'il avait perdu quelqu'un qui se battait pour ses droits. Son recadrage radical : le pouvoir dans la communauté.

Afrique du Sud – La violence était incontrôlée. « The People vs. … » (Le Peuple vs....) a alors émergé afin d'inverser le débat et d'orienter la conversation vers la violence systémique et structurelle dans l'ensemble de la société et des institutions. Le Peuple vs la police, Le Peuple vs les médias, etc.

Processus

Étape 1: Invitez les participant·es à former des groupes de trois, et à partager des anecdotes sur la concurrence entre des cadres de récits, la défaite d'un recadrage, la victoire ou l'émergence d'un nouveau cadre.

Étape 2: Donnez un tableau de conférence à chaque groupe (ou une feuille) avec cadre dessiné en son centre. Il servira au recadrage.

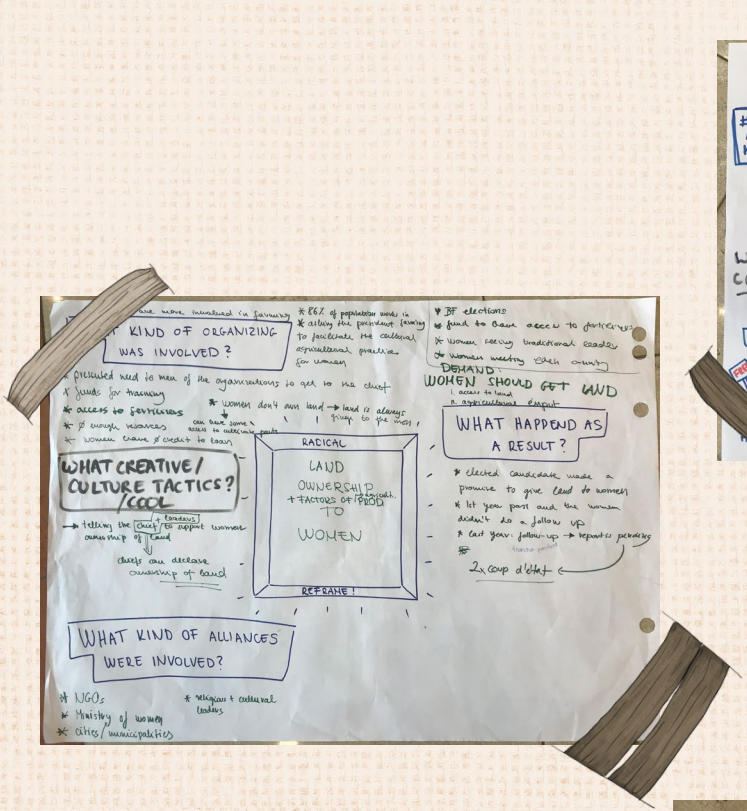
Demandez aux groupes de donner un exemple de **recadrage radical** et d'expliquer comment il s'est produit à l'aide des questions suivantes:

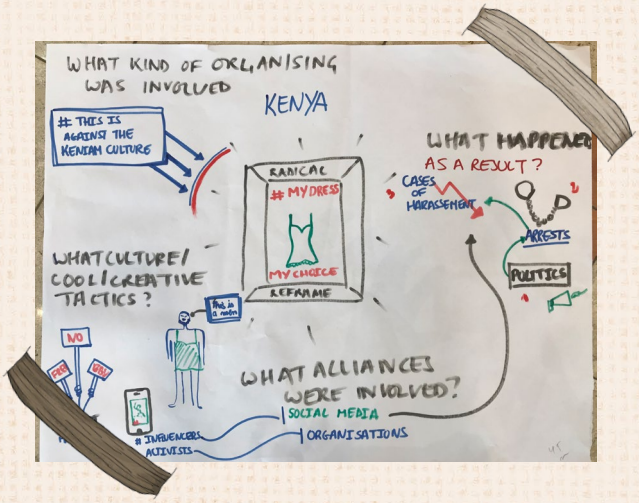
- **Q** Quel type de processus d'organisation était en cours ?
- **Q** Quel genre d'alliances ont été conclues à ce sujet ?
- **Q** Quelles ont été les tactiques culturelles cool et créatives utilisées ?
- **Q** Que s'est-il passé à la suite de ce recadrage ?

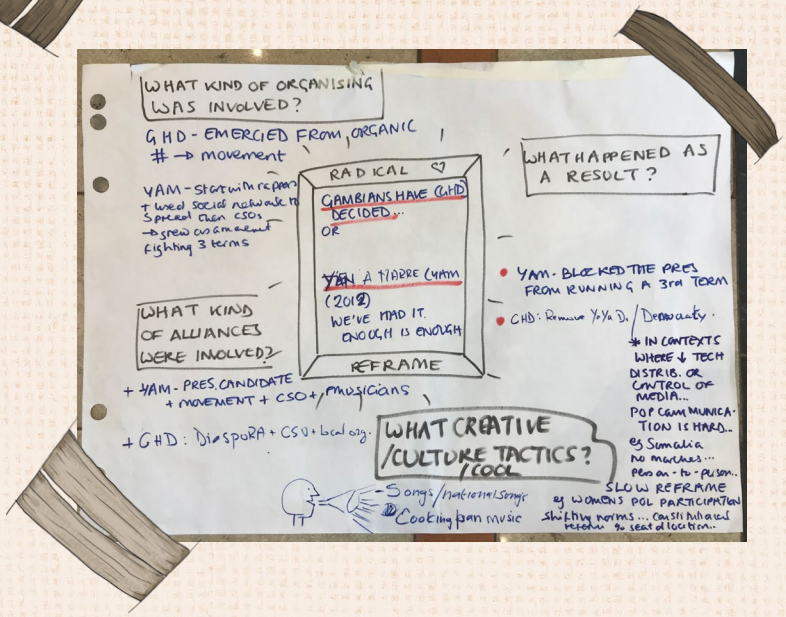
Encouragez également les groupes à prendre des notes pendant leurs conversations pour en partager les points forts en plénière à la prochaine étape.

Étape 3: Rassembler les groupes en plénière.

Animez une discussion sur l'évolution des relations de pouvoir. Qu'est-ce qui a changé ? Qu'est-ce qui est resté ? Qui a été inclus·e et qui a été exclu·e ? Que nous apprennent ces exemples ?







[Légende : Résultats des exercices de recadrage radical dans différents contextes. Conversation sur les femmes et la propriété foncière au Ghana / Ma robe, mon choix – Conversation sur le genre, les droits des femmes et le harcèlement public au Kenya / Le peuple gambien a décidé – Enough is Enough (Ça suffit) Mouvement YAM en Gambie]

Activité 7 : Suivre Le Fil Narratif Qui Émerge Des Actions Collectives

Objectif: Identifier et suivre les actions/messages qui véhiculent des récits transformateurs autour d'une problématique. Les utiliser pour reconnaître le pouvoir narratif de nos mouvements et pour réfléchir aux moyens de les renforcer par le biais d'alliances au-delà des questions traitées.

Crédit: Elena Mejía Julca a développé cette activité avec Isabel Crabtree-Condor pour le Panier de ressources en adaptant un exercice d'improvisation appelé « One-word story » (Un mot, une histoire). Celui-ci permet à un groupe de créer une histoire complète à l'aide d'un mot venant de chaque personne.

Matériel: Au moins 2 tableaux de conférence • Marqueurs de couleur • Post-it

Introduction: Celles et ceux d'entre nous qui sont lié·es à divers mouvements de justice sociale et qui travaillent avec eux peuvent gagner beaucoup à creuser dans ces systèmes d'histoires qui nous entourent et à explorer les récits qui émergent de diverses actions collectives.

Les récits ne sont pas seulement ce que nous disons, ils sont ce que nous faisons. Ils sont de puissants systèmes et de puissantes trames d'histoires dans lesquelles nous vivons, et qui vivent en nous. L'exploration des récits sur des problématiques spécifiques (telles que le climat, le genre, etc.) peut contribuer à modifier des structures et des systèmes puissants, et à redonner aux gens le sentiment qu'ils peuvent agir : cela les inspire à intervenir.

Durée: 30 minutes

Processus

Étape 1: Formez des groupes de six personnes (minimum) et invitez-les à choisir la question sur laquelle ils souhaitent travailler. Demandez ensuite à quelqu'un·e de se porter volontaire et de citer une action, une initiative, un message, une campagne ou un contenu transformateur issu d'un mouvement social en rapport avec la problématique. Par exemple, un slogan, un mème ou une réussite spécifique d'un groupe pour commencer. La personne volontaire l'inscrit sur le tableau de conférence de son groupe. Par exemple : #MeToo.

Expliquez la suite de l'activité :

- *« La personne suivante réagit spontanément à ce premier élément central du récit, sans prendre le temps de réfléchir. Notez le mot au tableau, et ainsi de suite. »*

- *« Chaque personne contribue en ajoutant un élément au fil narratif, ou à la "trame" de l'histoire. Elle partage également le slogan, le mème ou la réussite associée à cet élément, ainsi que le processus d'organisation dont ils sont issus. » Les participant·es peuvent partager plus d'un élément si nécessaire, mais un par personne devrait suffire.*

- *« Lisez cette histoire ensemble et donnez-lui un "titre". Cette phrase est désormais le nom de ce fil narratif transformateur. » Cela crée un lien entre les actions collectives et construit quelque chose de nouveau à partir de ces dernières.*

Étape 2: Rassemblez les groupes en plénière pour conclure l'exercice. Les groupes peuvent ainsi partager leur travail.

- Si vous disposez de suffisamment de temps, l'ensemble du groupe peut proposer des idées sur la manière de travailler collectivement dans le cadre d'alliances ou d'actions possibles pour renforcer un fil narratif.

- Ces actions font l'objet d'une réflexion et d'une analyse, ce qui conduit à un nouveau cycle d'action/réflexion. Cela peut également être la source de récits transformateurs émergeant de l'action collective féministe.

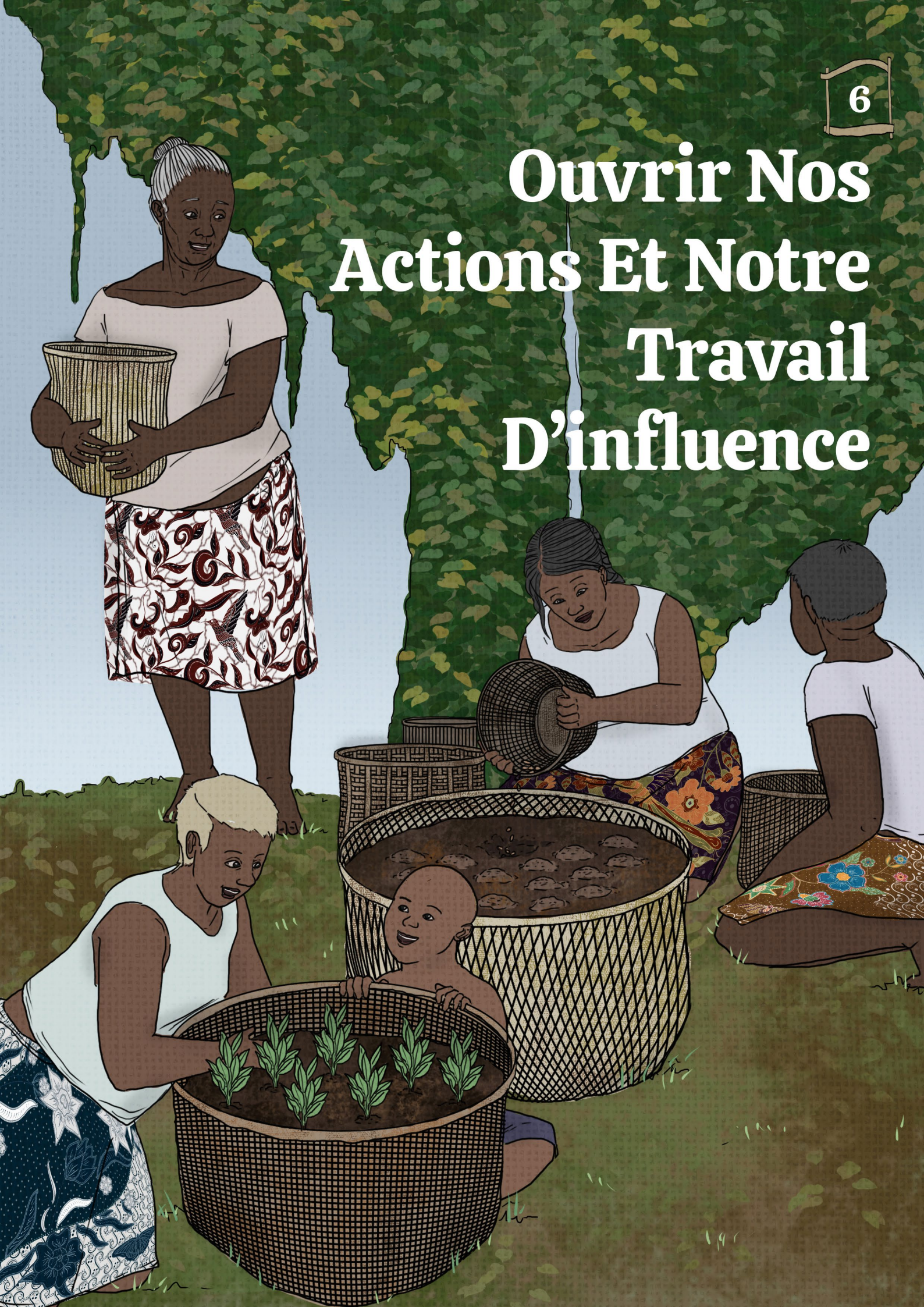
- Selon la manière dont le groupe réagit, vous pouvez analyser ce que l'histoire qui vient d'être partagée nous apprend sur notre processus d'organisation. Nous partageons des histoires qui émergent de puissants efforts d'organisation: elles peuvent créer des liens entre différentes régions du monde et différentes problématiques.

Demandez aux participant·es d'échanger autour de ces questions :

- Quel pouvoir votre récit conteste-t-il? À quoi s'oppose-t-il et que défend-il? Quelle nouvelle compréhension et quelles nouvelles connaissances ce récit offre-t-il pour remettre en question le statu quo, notre relation à l'autre et à la nature?

- Explorez en quoi le récit peut être transformateur: parce qu'il émerge de la contestation du pouvoir. Il lutte à la fois contre un problème et pour une cause ou une solution.

- Explorez les façons dont il articule ou propose une manière radicalement différente de comprendre le monde, la place que nous y occupons et notre relation à l’autre et à la nature.



6

Ouvrir Nos Actions Et Notre Travail D'influence

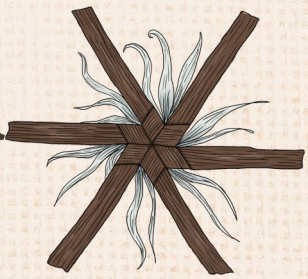
Ce chapitre continue de fournir des outils pratiques pour concevoir des stratégies d'influence et des actions collectives féministes créatives pour démanteler les structures de pouvoir et les intérêts en place. Nous effectuons ce travail pour apporter des changements structurels dans la vie des femmes et des groupes marginalisés. Vous ne pouvez réaliser les activités de ce chapitre qu'après avoir compris le pouvoir et vous être fait·e une idée du problème que vous essayez de traiter.

Note à l'animateur/trice: Ce chapitre est utile si vous souhaitez que les participant·es mettent en pratique ce qu'elles et ils ont appris au cours des activités proposées en amont dans ce Panier de ressources d'influence féministe. Il est utile d'intégrer les exercices suivants dans toute stratégie d'influence. En outre, nous encourageons les spécialistes de l'influence qui utilisent ce document à consulter les deux liens suivants. Ces derniers décrivent des processus, étape par étape, pour développer des stratégies d'influence efficaces :

https://oxfam.app.box.com/s/uil0vge0ffeexdi84dok9cierv59oy28

https://policy-practice.oxfam.org/resources/influencing-for-impact-guide-how-todeliver-effective-influencing-strategies-621048/

Activité 1 : Analyse De L'arbre À Problème Et Solutions



Objectif: Aider les participant·es à s'attaquer à la racine d'un problème.

Crédit: activité adaptée du Guide MSP.

Durée: 1-3 heure

Matériel: Feuilles de papier • Post-it • Papier • Stylos/Marqueurs

Introduction: Pourquoi faut-il s'attaquer aux racines d'un problème? Les causes profondes fonctionnent de la même manière que la sève circule dans un arbre. Au plus profond des racines, l'eau et les nutriments sont transformés en sève. Celle-ci remonte le long des racines, du tronc, des branches, jusqu'aux nombreuses feuilles de l'arbre. Chaque feuille représente un symptôme. Les problèmes complexes ont de nombreux symptômes, tout comme un arbre possède de nombreuses feuilles. Un problème complexe a généralement des causes profondes multiples, tout comme un arbre possède de nombreuses racines. Les chaînes de causes et d'effets partent des causes profondes et vont jusqu'aux symptômes. Tous les problèmes proviennent de

causes profondes.

Processus

Déterminez les problèmes à traiter en demandant au groupe de répondre à ces quatre questions :

Q Quels sont les problèmes qui vous mettent le plus en colère ?

Identifiez un problème qui a un impact direct et significatif sur la vie des participant·es. Plus les gens ressentent profondément une injustice (souvent par la colère), plus ils seront disposés à agir pour y remédier.

Exemple : les enfants et les femmes tombent malades à cause de la pollution de l'eau.

Q D'autres personnes partagent-elles votre colère et votre frustration ?

Plus le nombre de personnes qui sont directement touchées par le problème ou qui partagent vos préoccupations est élevé, plus vous serez en mesure de les mobiliser pour agir.

Exemple : qui souffre de la pollution de l'eau de boisson ? Combien de personnes sont touchées ?

Q Pouvez-vous imaginer une solution concrète à ce problème ? Cette solution est-elle réalisable ?

Si le groupe ne parvient pas à trouver une solution concrète au problème qu'il a identifié, il ne sera pas en mesure d'effectuer un travail d'organisation pour parvenir à un changement et ses efforts échoueront. Vous devez également vous assurer que la solution proposée est réalisable. Plus ils parviendront à convaincre les gens de la faisabilité de leur solution, plus les gens seront enclins à consacrer du temps et de l'énergie à la recherche du changement.

Exemple : qui est responsable et doit régler le problème de la pollution de l'eau ? Comment l'eau peut-elle être décontaminée ?

Q Cette solution apportera-t-elle un changement durable dans la vie des personnes concernées ? Change-t-elle quelque chose au système qui a généré le problème ? Déplace-t-elle le pouvoir ?

Faites réfléchir les participant·es : le changement qu'elles et ils souhaitent apporter aura-t-il un impact durable sur la vie des personnes confrontées à

l'injustice ? Ou est-ce que tout redeviendra comme dans le passé, avant d'avoir entamé le processus d'influence ? Le problème que les participant·es abordent et la solution proposée remettent-ils en cause les inégalités de pouvoir, les systèmes d'oppression ?

Exemple : des changements dans les récits, les normes, les croyances sont-ils nécessaires ?

Dans l'exemple donné à la troisième question ci-dessus, si vous obtenez le retrait de la licence d'utilisation de l'eau ou si l'entreprise est contrainte de payer des amendes pour pollution de l'air, vous lui retirez le pouvoir qu'elle avait d'agir sans se soucier des conséquences. Une fois que le groupe a répondu aux quatre questions ci-dessus, il disposera probablement d'une liste plus courte de problèmes à traiter. L'étape suivante consiste à analyser en profondeur le problème identifié, ses racines et ses symptômes/effets, afin de planifier la manière de le traiter pour obtenir un changement durable dans la communauté.

Étape 1: Commencer À Construire L'arbre À Partir Du Problème Principal

Rappelez aux participant·es que le problème identifié doit être très spécifique et ciblé. De plus, les participant·es doivent être en mesure d'effectuer un travail d'organisation autour de ce problème. Écrivez le problème central au milieu d'une feuille de papier (ou sur un Post-it) placée au milieu d'un mur. Si plus d'un problème central apparait, mieux vaut sans doute développer un arbre à problème pour chacun d'entre eux.

Étape 2: Identifier Les Causes Et Les Symptômes

Une fois le problème central identifié, invitez les participant·es à en identifier les causes (ou racines), les symptômes ou les effets. Le groupe peut procéder par niveau. Il se peut qu'il identifie une cause fondamentale, mais qu'il constate ensuite que cette cause possède elle aussi des racines. Les participant·es pourraient donc faire face à des racines sur plusieurs niveaux. Il en va de même pour les symptômes ou les effets. L'analyse peut être conduite de différentes manières:

- Analyse libre : les participant·es peuvent faire un brainstorming collectif de toutes les causes et de tous les effets et les noter individuellement sur une feuille de papier. Vous pouvez ensuite placer toutes les feuilles sur le mur pour les analyser et les réorganiser, ou inviter les participant·es à le faire.

- Analyse structurelle : les participant·es peuvent analyser les causes et les symptômes un par un. Les causes immédiates du problème sont placées sur une ligne en dessous du problème principal. L'effet immédiat est placé au-dessus du problème. Vous pouvez ensuite organiser les causes et les effets de manière plus logique, ou inviter les participant·es à le faire.

Avec le groupe, décidez de l'approche la plus adaptée.

Ensemble, Aller Plus Loin

L'analyse d'un problème ou d'un arbre à problèmes ne doit pas rester au niveau de la surface. Les participant·es doivent aller au-delà des causes qui sont faciles à voir pour atteindre les causes fondamentales ou sous-jacentes profondes. Vous les invitez à aller en profondeur, sous la surface du sol, en procédant à une analyse sérieuse et en posant de nombreuses questions.

Une fois que le groupe a pénétré la couche fondamentale ou profonde, il peut voir correctement les **causes profondes** (racines) avant de repérer leurs solutions fondamentales. En général, celles-ci seront étonnamment différentes des solutions superficielles proposées.

« Quelle que soit l'intelligence d'une solution superficielle, la durée de son application ou la somme d'argent consacrée à sa promotion, elle ne peut jamais résoudre un problème de manière complète et permanente. Seules des solutions fondamentales s'attaquant aux causes profondes peuvent y parvenir. C'est ainsi que l'on peut frapper à la racine ! » (thwink.org)

Étape 3: Penser À Une Solution Concrète Pour Ce Problème. Est-Elle Réalisable ?

Maintenant que les participant·es ont identifié les causes profondes du problème, il est temps d'effectuer une analyse et de faire émerger des solutions concrètes.

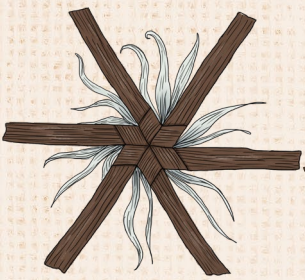
En utilisant la même méthodologie qu'auparavant pour décortiquer les causes profondes, demandez aux participant·es de dessiner un autre arbre. Cette fois-ci, les solutions représentent les racines et l'impact durable représente les feuilles.

Analyse libre : Les participant·es peuvent réfléchir collectivement à toutes les solutions et à l'impact durable qu'elles auront en les notant séparément sur des feuilles de papier. Les participant·es peuvent ensuite placer tous les papiers sur le mur pour les analyser et les réorganiser.





UNE PLANTE DONT LES RACINES SONT ATTAQUÉES PAR DES CHAMPIGNONS NE PEUT PAS ÊTRE SOIGNÉE EN TRAITANT UNIQUEMENT LES FEUILLES. IL FAUT EXAMINER LES CAUSES PROFONDES DU PROBLÈME POUR VOIR OÙ IL EST JUDICIEUX D'INTERVENIR.



Activité 2 : Imaginer Des Horizons Féministes Sans Peur

En septembre 2016, lors du 13e Forum international de l'AWID, l'une des co-créatrices de ce Panier a eu la chance de rencontrer le collectif Fearless Futures, qui a créé un espace pour envisager des horizons féministes sans peur. Ce collectif nous a emmenées en voyage, avec des milliers de militant·es, dans des mondes magiques et fantastiques. Il nous a demandé de suspendre notre incrédulité et nous a rappelé que rêver n'est pas un luxe, mais bien une nécessité. Nous encourageons tous et toutes les spécialistes de l'influence qui utilisent cette ressource à se plonger plus en profondeur dans la boîte à outils à l'intention des cartographes féministes ici.

Dans ce Panier de ressources sur l'influence féministe, nous partageons avec vous une activité que nous avons adaptée à partir de cette boîte à outils.

Objectif: Se souvenir du proverbe yorouba « *Il faut un village...* ». Grâce à l'exercice de visualisation, nous imaginons à quoi un village féministe fantastique du futur pourrait ressembler. Quelle idée nous en faisons-nous ? Quels goûts, quelles saveurs associons-nous à ce village ? Quelle monnaie y utilisons-nous ?

Note à l'animateur/trice: cet exercice de visualisation créative est utile pour ouvrir des espaces de sécurité, de guérison, de relation, d'expression et d'action. Cette activité se rapporte aux chapitres 2 et 3 du Panier de ressources.

Crédit: histoire racontée Coumba Touré au forum de l'AWID, en tant que membre du collectif féministe Fearless Futures.

Durée: une demi-journée

Matériel: Papier blanc ou carton • Matériel d'arts créatifs • Crayons de couleur • Autocollants • Colle

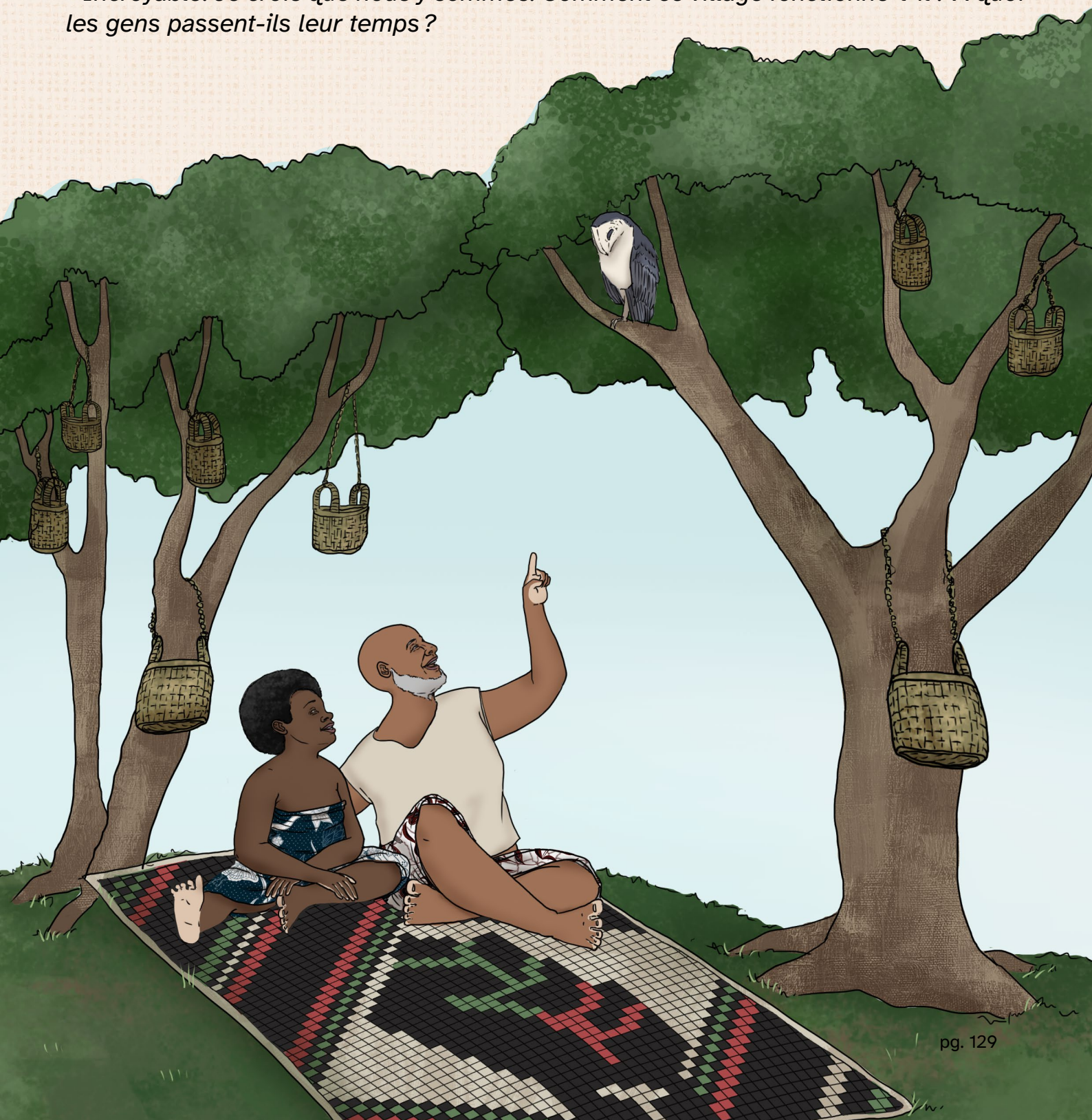
Processus

Les participant·es créent de manière visuelle un village dans lequel tous les systèmes concourent à la réalisation des droits et des choix des femmes.

Étape 1: Demandez à deux volontaires de lire l'histoire « Il faut un village pour prospérer » ensemble, sous forme de dialogue. Cette histoire consiste en « *une exploration de nos ressources naturelles, du travail et des soins et de l'économie* » (extrait de la boîte à outils à l'intention des cartographes féministes). Vous pouvez choisir n'importe quelle histoire de la boîte à outils pertinente pour le contexte qu'elle décrit.

« Des personnes sont arrivées au village pendant la nuit. Il faisait sombre. La nuit était si avancée que le matin pointait déjà. Et elles ont vu, juste à l'extérieur, quelques jarres d'eau, magnifiquement décorées, de l'eau fraîche. Et elles ont vu de la nourriture encore chaude, qui embaumait l'air, posée dans de beaux plats. Et elles ont vu des draps propres. Elles se sont alors regardées – Est-ce que nous pouvons y toucher ? À cet instant, un hibou est arrivé et leur a dit : si vous avez soif, buvez-en un peu. Si vous avez faim, mangez-en un peu. Si vous avez besoin de repos, prenez-en. Vous savez, l'eau est un cadeau de la Terre-Mère. Nous devons la partager. Dans ce village, nous partageons l'eau, nous ne la vendons pas. Vous imaginez : on ne vend pas l'eau ! Hahahahaha !

« Incroyable. Je crois que nous y sommes. Comment ce village fonctionne-t-il ? À quoi les gens passent-ils leur temps ?



« Vous pouvez travailler si vous voulez. Vous pouvez faire pousser des aliments, vous pouvez cuisiner, mais pas seulement pour vous. Vous pouvez en laisser pour les vagabond·es, pour les jeunes qui rentrent tard le soir. Vous pouvez en laisser à l'extérieur. Vous pouvez préparer et faire pousser de la nourriture pour les sept prochaines générations. Vous pouvez mettre leur assiette de côté, leur part également. Haha. Vous pouvez travailler : vous pouvez inventer des chansons, vous pouvez vous allonger pour regarder les étoiles. Et oui, c'est aussi du travail ! Au village, certain·es d'entre nous s'asseyent pour regarder le fleuve ou l'océan, d'autres regardent les étoiles pour noter tous leurs mouvements. Ainsi nous accumulons des connaissances qui permettront aux prochaines générations de savoir quand les sécheresses surviendront, quand les inondations surviendront, elles sauront où implanter le village et où ne pas l'implanter. »

« D'accord. Mais quelle monnaie est utilisée dans ce village ? Comment est-ce que cela fonctionne ?

« Hahaha ! Est-ce que vous savez rire ? Oui. Hahahaha ! Dans ce village, nous échangeons les rires, nous aimons les sourires, nous faisons sourire les gens. Hahahaha – Est-ce que vous pouvez rire pour moi ?

« Est-ce que vous voulez bien rire avec moi ? Hahahahaha !

« Hooooo, je crois bien que nous sommes au village des horizons féministes parce qu'il n'y aura pas de futur s'il n'est pas féministe ! »

Étape 2: Posez une série de questions pour amener les participant·es à réfléchir au type de village qu'elles et ils imaginent.

- **Q** Comment les ressources naturelles sont-elles utilisées et réparties ?
- **Q** Qu'est-ce qui définit notre relation à la Terre ?
- **Q** Quelle est notre relation aux ressources naturelles ?
- **Q** Quelle monnaie utilisons-nous dans notre futur féministe imaginaire ?
- **Q** À quoi ressemblent les espaces publics ?
- **Q** Quelles sont les structures familiales dans notre village ?
- **Q** Comment régulons-nous notre économie pour partager et maintenir les ressources, soutenir les gens et vivre selon nos moyens ?
- **Q** À quoi ressemblent les espaces religieux ?

Q Comment nos corps sont-ils perçus, représentés et valorisés ?

Q À quoi ressemblent les frontières ?

Q Qu'est-ce qui nous permet de nous sentir en sécurité ?

Q Comment les gens utilisent-ils le pouvoir ?

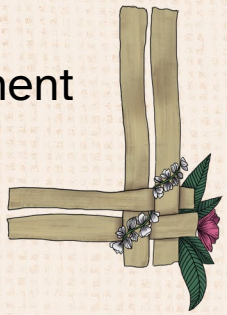
Étape 3: Après avoir réfléchi aux questions, les participant·es reviennent et nous emmènent dans leur village imaginaire en partageant leur vision. Les images des villages sont placées les unes à côté des autres sur un mur ou sur le sol, formant ainsi une histoire collective.

Activité 3 : Une Analyse Du Pouvoir



“La façon la plus courante dont les gens abandonnent leur pouvoir est de penser qu’ils n’en ont pas.”

Alice Walker



Les exercices autour du pouvoir sont en réalité différentes façons de conduire une analyse du pouvoir. Cependant, nous avons pensé utile d’en partager un, spécifiquement lié à l’élaboration de stratégies. Nous l’aimons beaucoup et il provient de Just Associates (JASS). JASS effectue du travail d’organisation féministe et soutien le mouvement.

Objectif: En appliquant le cadre d’analyse du pouvoir à nos contextes spécifiques et à nos efforts d’organisation, nous pouvons approfondir notre analyse des complexités du pouvoir dans lesquelles nous devrons naviguer. Cela nous aidera à identifier les différentes formes de pouvoir en jeu : du pouvoir formel dans les arènes décisionnelles aux formes de pouvoir moins visibles, mais tout aussi importantes, les forces parallèles et le pouvoir invisible. Enfin, cela nous permettra d’élaborer des stratégies ciblées et bien réfléchies qui remettent en cause le pouvoir et nous permettent de construire un pouvoir de transformation.

Crédit: Just Associates (JASS) et la Treatment Action Campaign https://werise-toolkit.org/en/system/tdf/pdf/tools/Power-Analysis-for-Strategy_0.pdf?file=1&force=

Durée: 1,5 - 2 heures

Matériel: Copies des documents à distribuer : • Définitions des trois arènes du pouvoir • Stratégies de pouvoir • Si possible, l’analyse effectuée sur le pouvoir dominant/pouvoir sur • Tableau de conférence • Marqueurs • Ruban adhésif

Processus

Note à l’animateur/trice: distribuez et revoyez les définitions des trois arènes du pouvoir.

En plénière

Introduction: L'utilisation du cadre d'analyse du pouvoir (voir tableau page 135) sur une problématique clairement définie et qui concerne le groupe permettra de cartographier l'impact du pouvoir visible, dissimulé et invisible sur cette problématique.

Les participant·es travailleront en petits groupes pour appliquer l'analyse des trois arènes du pouvoir à une problématique critique dans leur travail d'organisation, et elles et ils commenceront à passer en revue les stratégies possibles.

Étape 1: Divisez les participant·es en petits groupes de travail axés sur un problème spécifique lié au travail d'organisation. Les groupes peuvent travailler sur différentes questions ou se pencher ensemble sur le même problème.

Demandez aux groupes d'écrire une description précise du problème qu'ils traitent. Cette courte phrase doit préciser qui est affecté par ce problème et de quelle manière. Par exemple : « *le manque d'accès des femmes à des médicaments antirétroviraux de qualité, et le recours à des médicaments de qualité inférieure provoquant des effets secondaires douloureux », en même temps que « l'accaparement des terres paysannes par les multinationales et le gouvernement, l'augmentation de la pauvreté rurale, les dégâts écologiques et la répression de la résistance des communautés.* »

Les co-créatrices de ce Panier de ressources ont décidé de s'en tenir à l'exemple de la Treatment Action Campaign (TAC) utilisé par le mouvement JASS. En effet, l'une d'entre elles a été Directrice nationale de la TAC.

Étape 2: Invitez ensuite les groupes à appliquer le cadre d'analyse du pouvoir en remplissant le tableau pour chaque forme de *pouvoir sur* : formel/visible, parallèle/ dissimulé et invisible. Les groupes citent deux façons dont cette forme de pouvoir contribue au problème et l'écrivent dans le tableau. À l'aide des questions suivantes, ils identifient ensuite les acteurs et les institutions qui exercent une influence sur le problème pour chaque forme de pouvoir.

– *Formel/visible*: quelles sont les lois, les politiques, les institutions gouvernementales ou les fonctionnaires qui exercent une influence sur le problème et comment ? Quel est le degré d'accès et d'influence de votre communauté et de votre organisation en matière de pouvoir formel ?

– *Dissimulé/parallèle*: quels intérêts ont dominé le programme politique et la prise de décision ? Comment ont-ils œuvré pour réduire au silence ou discréditer les militant·es et leurs problématiques, de sorte qu'elles et ils sont exclu·es des processus politiques et que leurs problèmes ou leurs solutions ne sont pas considérés comme légitimes ?

– *Invisible*: comment les systèmes de croyances et les normes affectent-ils le problème

et les personnes qui tentent de l'adresser (idéologies telles que le patriarcat, le racisme, le fondamentalisme religieux ou le néolibéralisme) ? Comment ces croyances et normes sont-elles activement manipulées par les pouvoirs formels ou parallèles pour obtenir le contrôle politique ?

Étape 3: Encouragez les groupes à discuter : voyez-vous des choses que vous n'aviez pas vues auparavant ? Avez-vous eu une prise de conscience ? Pensez-vous à des stratégies pour contrer le *pouvoir sur* ?

En plénière

Introduction: Indiquez au groupe qu'il va étudier différentes stratégies à la disposition des organisations communautaires pour d'une part, contrer le pouvoir sous différentes formes et pour d'autre part construire leur propre pouvoir de transformation en vue de provoquer un changement.

PREMIÈRE PARTIE

Pour commencer, passez en revue les stratégies mises en œuvre par la Treatment Action Campaign (ou toute autre étude de cas utilisée) pour confronter les différentes formes de pouvoir, par exemple:

- Formel /visible: plaidoyer, réunions de lobbying, pétitions, manifestations et actions directes, formulation de demandes claires, etc.

- Dissimulé: manifestations, révélations sur le rôle et l'impact de ce pouvoir, réunions de haut niveau, actions directes pour mettre la question sur la table, etc.

- Invisible: remise en question des perceptions et de la honte à l'égard des personnes séropositives, constitution d'un large groupe d'alliés sur la question, actions symboliques qui attirent l'attention du public sur la question, recours à des célébrités pour promouvoir les solutions possibles, etc.

En petits groupes

Divisez les participant·es en petits groupes et invitez-les à faire une analyse plus approfondie des stratégies. En s'appuyant sur l'analyse précédente de la manière dont le pouvoir se manifeste dans leur contexte, elles et ils doivent explorer les stratégies possibles pour chaque forme de pouvoir. En se référant au tableau, chaque groupe identifie son objectif général. Ensuite, en se concentrant sur la première colonne, ils citent leurs deux principales stratégies pour chaque forme de pouvoir (par exemple le lobbying, le recours aux médias, les actions en justice, l'éducation, la recherche, l'action directe telle que les marches, le boycott, etc.).

Note à l'animateur/trice: dans certains contextes, il n'est pas possible d'affronter directement le pouvoir formel ou dissimulé de manière sûre ou efficace. Dans ce cas, demandez aux participant·es de réfléchir à d'autres stratégies pour faire avancer leur question.

En plénière

Invitez les groupes à rapporter leur travail. Encouragez-les à discuter à l'aide des questions suivantes.

Q Qu'est-ce que l'exercice vous a appris sur votre travail et votre analyse – en particulier, sur la manière dont vous remettez en question les différentes formes de pouvoir ? Avez-vous remarqué des lacunes ? Avez-vous eu une prise de conscience ?

Tableau : Cadre D'analyse Du Pouvoir

Notre problème (par exemple, manque d'ARV)	**Notre objectif** (par exemple, veiller à ce qu'un nombre croissant de femmes aient accès à des ARV sûrs)	
Forme de pouvoir ayant un impact sur notre problème	**Stratégies d'impact, de défi ou de résistance**	**Stratégies pour construire notre propre pouvoir de transformation**
Visible		
Dissimulé		
Invisible		

Contribution de l'animateur/trice: l'image de l'iceberg sert à illustrer les dangers à se concentrer uniquement sur les composantes structurelles les plus visibles du pouvoir. Se concentrer sur le visible revient à ne s'intéresser qu'à la partie émergée de l'iceberg sans s'attaquer à ses parties les plus profondes, qui sont dissimulées/invisibles, mais très puissantes et potentiellement destructrices si elles ne sont pas comprises. Pour démanteler les éléments constitutifs du patriarcat, du pouvoir et de l'oppression, il faut une analyse qui permet de voir toutes les strates en jeu et donc d'élaborer des stratégies adaptées à nos propres contextes et dynamiques de pouvoir.

DEUXIÈME PARTIE

En plénière

Expliquez au groupe que la stratégie implique également ce que nous faisons pour

renforcer notre propre pouvoir et notre capacité de transformation, c'est-à-dire notre Pouvoir de Transformation : pouvoir intérieur, *pouvoir de, pouvoir avec* et *pouvoir pour*. Ce sont ces stratégies qui construisent les mouvements.

- Invitez le groupe à repenser à la TAC ou à votre étude de cas. Animez un *brainstorming* sur ce qui a été fait pour établir ces différents types de pouvoir. Certaines de ces actions sont clairement formulées, d'autres se trouvent entre les lignes (par exemple, renforcer le *leadership* public des personnes séropositives ou s'entourer d'alliés...).

Note à l'animateur/trice: aidez les participant·es à faire émerger autant de stratégies que possible. Par exemple : sensibilisation, renforcement de la confiance et de la conscience politique, développement du leadership, prise de parole, renforcement du pouvoir collectif au sein d'organisations et d'alliances, éducation publique, recherche et collecte de données, élaboration de nos propres solutions, etc.

- Distribuez le document Stratégies de pouvoir et examinez les différents types de stratégies dans chaque case.

En petits groupes

Les participant·es retournent dans leur groupe pour remplir la deuxième colonne. La question la plus importante est la suivante : comment créons-nous des mouvements militants puissants et comment appuyons-nous leurs leaders au fur et à mesure que nous avançons ? Encouragez les groupes à discuter de toutes les façons dont les militant·es élaborent ou POURRAIENT élaborer leur pouvoir de transformation.

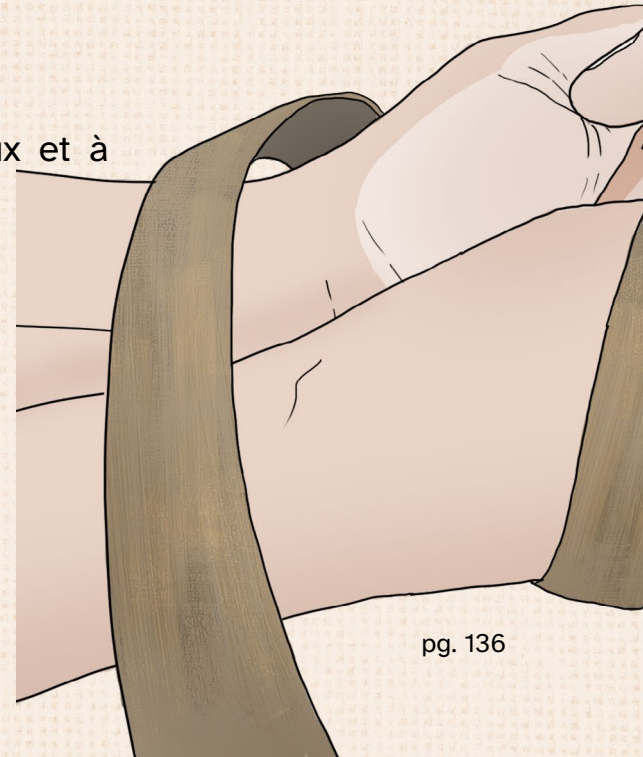
Après avoir rempli la deuxième colonne, demandez au groupe de réfléchir à ce que l'analyse globale du pouvoir révèle dans leur travail visant à organiser et soutenir des militantes puissantes : d'une part, concernant de futures opportunités et d'autre part, concernant de futures lacunes ou futurs défis.

En plénière

Invitez les participant·es à partager leurs tableaux et à identifier les opportunités, les lacunes et les défis à relever.

Principaux points de synthèse:

- Comment réagissons-nous, comment nous engageons-nous et comment construisons-nous des formes alternatives de pouvoir ? Quelles stratégies générales



les groupes utilisent-ils pour défier le pouvoir visible, dissimulé et invisible ?

- Grâce à cette activité, les participant·es réalisent souvent qu'une grande partie des processus d'organisation et des actions en réaction aux problèmes du pays se situe dans le domaine du pouvoir visible. En revanche, très peu de groupes développent des stratégies ciblées sur les formes de pouvoir les plus profondes : le pouvoir dissimulé et invisible.

- Faites réfléchir les participant·es à la manière dont cette analyse peut être intégrée à leur travail et leurs stratégies. Terminez la discussion en explorant les différents aspects de notre vie (personnelle/publique/intime) et la manière dont le pouvoir nous affecte dans ces domaines.



Activité 4 : Action Collective Créative – Tisser Notre Panier

"Chaque fois qu'une femme se défend, sans le savoir, sans le revendiquer, elle se défend pour toutes les femmes."

Maya Angelou

Objectif: Réunir le groupe et appliquer tout ce qui a été appris jusqu'à présent afin de concevoir une action collective créative.

Crédit: Isabel Crabtree-Condor et Rukia Cornelius, 2023.

Durée: 1-3 heure

Matériel: Stylos • Feuilles de tableau de conférence • Post-it • Questions d'orientation

Préparation

Cette activité n'a pas vocation à être réalisée de manière isolée. Elle fonctionne si vous avez travaillé auparavant sur les systèmes d'oppression et de pouvoir, la Maison du Maître et les recadrages radicaux présentés en amont dans ce Panier de ressources. Pour mener cette activité à bien, il est important de comprendre les bases des processus d'organisation intersectionnelle.

Écrivez les questions d'orientation sur une feuille de tableau de conférence ou partagez-les dans le groupe WhatsApp que vous avez éventuellement créé : ainsi, tout le monde y a accès.

Introduction: Mobilisez tous les éléments du Panier de ressources sur l'influence féministe.

Processus

Étape 1: Divisez les participant·es en groupes de quatre. Demandez-leur d'imaginer qu'elles et ils vont concevoir une action collective créative. Faites travailler leur

imagination.

Étape 2: Demandez à chaque groupe de choisir une problématique sur laquelle une personne du groupe travaille : ce sera le thème de leur action créative. Partagez les questions ci-dessous pour leur permettre d'explorer la problématique et de concevoir leur action collective créative. Encouragez les participant·es à voir grand. Elles et ils devront ensuite produire une présentation de cinq minutes et laisser libre cours à leur créativité en ce qui concerne le format.

Questions d'orientation:

- **Q** Quelle est la cause profonde du problème que vous cherchez à résoudre ? (Utilisez l'activité 1 du chapitre 6, Arbre à problèmes et solutions)

- **Q** Quel pouvoir visible devez-vous défier et comment ? (Utilisez l'iceberg du chapitre 4)

- **Q** Quel pouvoir dissimulé voulez-vous défier ? Comment ? (Utilisez l'iceberg du chapitre 4)

- **Q** À quelles normes négatives serez-vous confronté·es ? À quelles normes positives vous rattacherez-vous ? (Utilisez l'iceberg des chapitres 4 et 6 + le système d'histoires du chapitre 5)

- **Q** De quels groupes chercherez-vous à vous rapprocher ?

- **Q** Quels groupes chercherez-vous à influencer ?

- **Q** Quelles tactiques culturelles créatives pourriez-vous essayer ?

- **Q** Quels recadrages pourriez-vous effectuer ?

- **Q** Quels récits féministes pourriez-vous rendre visibles ?

- **Q** Quelle sera votre éthique de soin ? (Utilisez les chapitres 2 et 3)

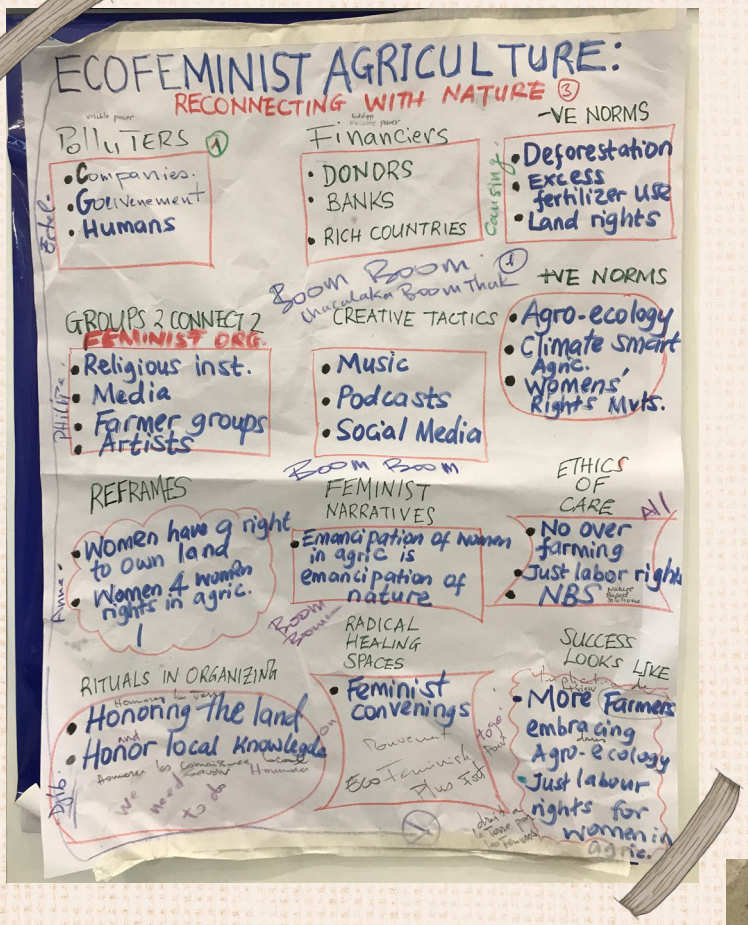
- **Q** Quels seront les rituels dans votre processus d'organisation ? (Utilisez les chapitres 1 et 3)

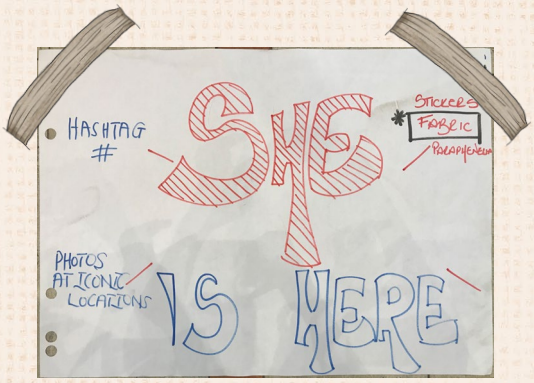
- **Q** Comment allez-vous créer des espaces de guérison en profondeur et à quoi cela ressemblera-t-il ?

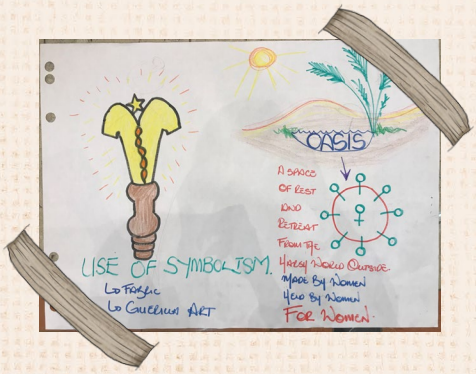
- **Q** À quoi ressemblera le succès de cette action ?

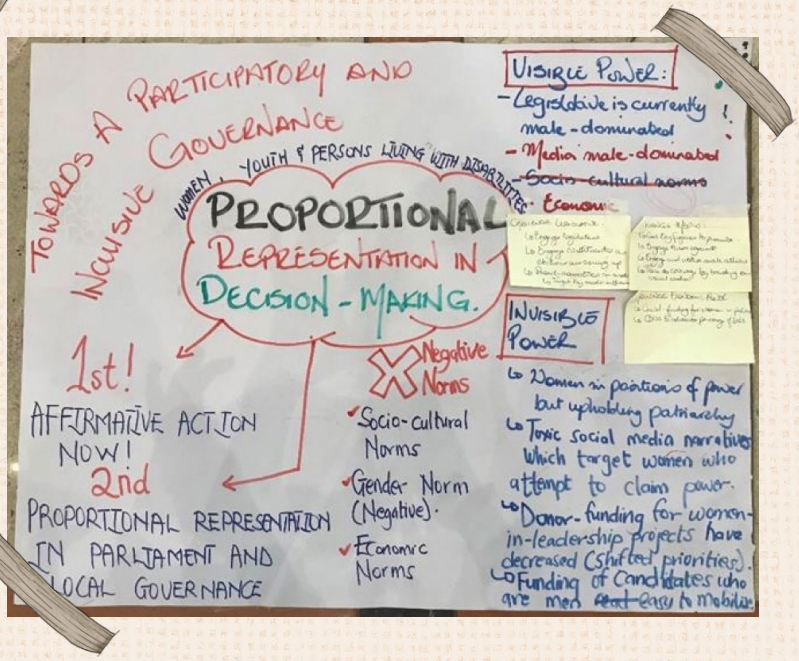
Étape 3: Invitez les groupes à présenter leur action collective créative en cinq minutes, sous la forme de leur choix. Encouragez-les à se montrer aussi créatifs qu'ils le souhaitent : il peut s'agir d'une présentation sur le tableau de conférence, d'une chanson, d'une pièce de théâtre ou d'un sketch.

Voici quelques exemples de résultats.

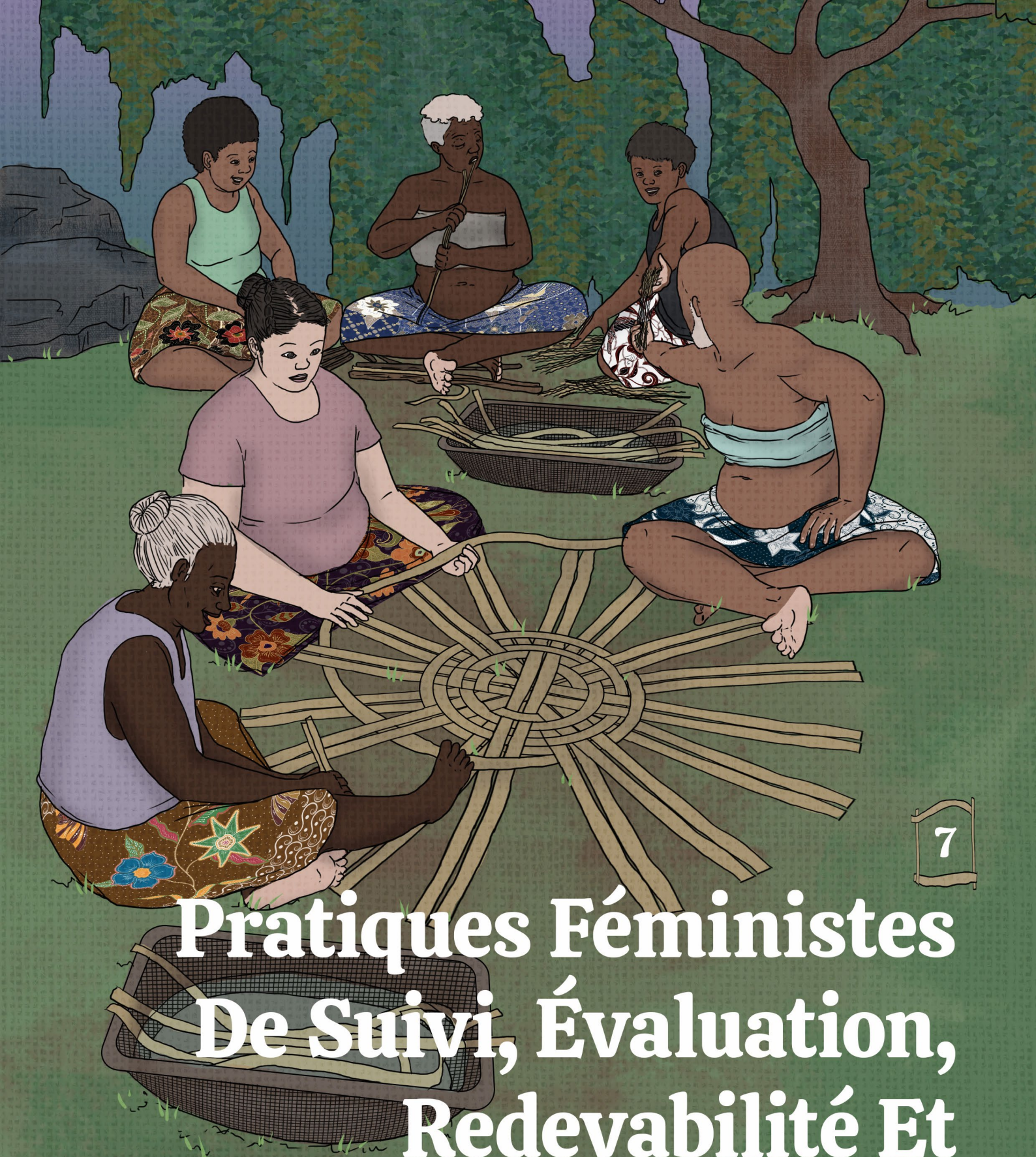








[Légendes : Agriculture écoféministe – se reconnecter à la nature / #SheIsHere (#ElleEstLà) avec des symboles et des rituels pour guider l'organisation et la mobilisation / Représentation proportionnelle – vers une gouvernance participative et inclusive]



7

Pratiques Féministes De Suivi, Évaluation, Redevabilité Et Apprentissage (MEAL)

Introduction

Nous savons que le suivi et la mesure du changement selon des valeurs et des approches féministes peuvent s'avérer difficiles. Une telle démarche emploie une approche féministe qui peut être utilisée par les militant·es, groupes, mouvements et communautés œuvrant pour la justice sociale. Les principes suivants devraient guider le processus d'évaluation:

1. Redevabilité et transparence

Nous pensons que le système MEAL doit nous permettre de saisir les impacts positifs et négatifs ainsi que les relations de pouvoir au sein des communautés (ainsi qu'entre Oxfam et ses partenaires). Le processus et les outils développés dans ce cadre doivent être partagés et connus des partenaires et des alliés dès le départ.

2. Éthique militante

Dans la mesure du possible, le système MEAL doit être participatif et dirigé par les partenaires. Une approche féministe devrait aider Oxfam à mieux comprendre les identités multiples et les réalités complexes de ses partenaires et alliés, ainsi qu'à étudier et à remettre en question les relations de pouvoir et les inégalités. La question de la reconnaissance doit également être prise en compte. Ainsi, lorsque les partenaires et les alliés se sont beaucoup investis dans la réussite du processus d'influence, nous devons le mentionner.

3. Diversité et inclusion

Nous nous adresserons à un éventail de partenaires et d'alliés pour nous assurer que le feedback provient de multiples sources. Nous devrons observer notre comportement et nos attitudes afin de nous assurer que nous incarnons les valeurs de cette ressource et que nous embrassons la diversité des partenaires et des alliés. Le point de référence du système MEAL doit être un partenaire à part entière, qui apporte une prise de conscience, une sensibilité et une expérience, et qui engage toutes les parties prenantes dans un processus participatif, en particulier les femmes défavorisées.

4. Organisation réflexive axée sur l'apprentissage

Le système MEAL vise à rassembler et à partager nos enseignements, nos perspectives et nos questions, et à nous alerter sur les défis et les lacunes. Il faut faire confiance au travail et aux processus de nos partenaires et alliés et les respecter, tout en veillant à minimiser la charge qui leur est imposée. Dans le même temps, apprendre de et avec nos partenaires et alliés, ainsi que partager avec eux les connaissances et les résultats, doit être une priorité.

Objectif Et Portée Du Cadre Mea

Crédit: Eunice Cunhete, Michael Dhatemwa et Oxfam Canada.

Ce cadre décrit notre système MEAL d'influence féministe. Nous l'avons développé pour capturer, mesurer et rapporter les activités et les résultats du Panier de ressources sur l'influence féministe de manière harmonisée, dans une optique féministe.

Son principal objectif est de fournir – au moment opportun – des informations fiables qui permettent aux tisserand·es (militant·es et spécialistes de l'influence), aux groupes marginalisés, aux responsables politiques, aux principales parties prenantes et aux communautés de première ligne à tous les niveaux d'évaluer de manière transparente l'efficacité des stratégies d'influence féministe, d'identifier les points à améliorer et de comprendre les dynamiques sous-jacentes.

Étant donné notre responsabilité de communiquer les résultats à une diversité de parties prenantes, il est essentiel de maintenir la cohérence dans la définition et l'évaluation des résultats de toutes les interventions et démarches féministes. Cela permet non seulement de garantir la crédibilité et la cohérence des résultats rapportés, mais aussi de souligner la transparence des méthodes d'évaluation féministes que nous employons.

Notre MEAL et notre approche fondée sur les connaissances sont innovants et féministes. Ces approches, axées sur les connaissances et l'impact, visent à guider nos actions de manière intentionnelle et à nous attaquer aux inégalités de pouvoir et au *statu quo*. Nous devons également trouver un équilibre entre la redevabilité et le besoin des gens d'apprendre à partir de leurs expériences. Cela signifie que dans notre travail en matière de MEAL et de connaissances, les femmes vulnérables, les jeunes, les mouvements féministes et les communautés rurales des pays du Sud doivent être aux commandes. Le cas échéant, les animateurs et animatrices peuvent agir comme intermédiaires pour renforcer les efforts d'influence entre les luttes locales et le mouvement féministe à l'échelle mondiale. Il s'agit bien de l'objectif du Panier de ressources sur l'influence féministe.

Cadre MEAL

Le cadre MEAL décrit en détail:

les éléments qui seront suivis pour le Panier de ressources sur l'influence féministe, ainsi que la méthode de suivi pour déterminer si la voie empruntée est la bonne pour atteindre les résultats escomptés;

et les éléments qui seront mesurés ainsi que la méthode de mesure pour estimer l'impact et la durabilité des interventions.

De plus, le cadre MEAL:

inclut des indicateurs globaux pour suivre les progrès;

comporte des méthodologies qui seront appliquées pour mesurer la performance du Panier de ressources sur l'influence féministe, avant et après la formation, et les efforts d'influence des « tisserand·es » (militant·es, spécialistes de l'influence) envers les responsables politiques, les institutions patriarcales et les normes sociales;

contient le plan de suivi des risques et des hypothèses du Panier de ressources sur l'influence féministe;

décrit la manière dont les informations et les connaissances seront rassemblées et synthétisées afin de tirer des enseignements concrets du projet.

Ce cadre MEAL est souligné dans la présentation du Panier de ressources sur l'influence féministe:

Cette ressource cherche à influencer la manière dont nous exerçons une influence, en plus de soutenir l'élaboration de plans d'influence.

Suivi, Évaluation, Redevabilité Et Apprentissage

Approche globale

Le Panier de ressources sur l'influence féministe offre une approche MEAL inclusive, participative et féministe. Nous prendrons les mesures nécessaires pour faire en sorte que les activités MEAL tiennent compte de la dimension de genre et intègrent les jeunes et les personnes issues de groupes marginalisés. Cette approche éclairera au quotidien la prise de décision et garantira la prise en compte des besoins de toutes les parties prenantes. Les données générées par les activités MEAL seront utilisées pour plaider en faveur du changement et démontrer la valeur ajoutée du Panier de ressources pour promouvoir et favoriser l'éducation populaire féministe et l'analyse collective en vue de transformer l'individu·e et la collectivité. Les données issues des activités de suivi et d'évaluation permettront à la fois de faire un travail d'analyse plus centré sur le collectif, et de créer un « nous » plus fort qui relie les luttes individuelles à la lutte collective.

Nous espérons évaluer de manière simple dans quelle mesure les éléments du Panier de ressources se sont avérés utiles pour les utilisateurs et utilisatrices. Cette évaluation peut être conduite de façon plus ou moins intensive. Dans tous les cas, elle doit tenir compte de l'inclusion et de la participation. Il est possible que des gens soient exclus ou aient eu du mal à participer : nous devrons alors prendre des mesures pour que les activités MEAL tiennent compte des inégalités. Le cas échéant, nous espérons améliorer l'inclusion des jeunes et des personnes issues de groupes marginalisés, et mieux tenir compte de la dimension de genre.

Grâce à un contact régulier avec les personnes concernées, nous pouvons adapter notre travail pour répondre à leurs besoins. Par exemple, les données générées par les activités MEAL peuvent servir dans le plaidoyer pour le changement. La collecte de données individuelles et collectives et leur analyse avec les personnes concernées (plutôt que pour elles) montrent non seulement l'intérêt qu'il existe à procéder différemment, mais elles aident également les gens à voir le lien entre le personnel et le politique.

Grâce aux preuves issues des activités de suivi et d'évaluation, un espace d'analyse collective est ouvert. Cela crée un « nous » plus grand qui permet de relier les luttes individuelles aux luttes du groupe et plus largement aux luttes présentes dans le système qui nous entoure.

La Théorie du Changement

Une structure MEAL solide sera mise en place pour suivre les progrès réalisés. Notre théorie du changement (TdC) en sera le pilier pour évaluer dans quelle mesure nous avons respecté nos engagements.

Le cadre de résultats du Panier de ressources sur l'influence féministe tire ses priorités de notre TdC. Il s'appuie sur la manière dont nous envisageons la survenue du changement en lien à notre objectif stratégique. Notre objectif stratégique consiste à renforcer l'action des militant·es et des spécialistes de l'influence afin qu'elles et ils puissent créer un espace pour mobiliser les personnes de différentes zones géographiques en vue de réduire les inégalités de pouvoir. Cette TdC s'appuie sur la vaste expérience d'Oxfam, des équipes nationales et de nos partenaires qui travaillent dans le même domaine – le militantisme et l'influence dans une optique féministe.

L'implication des militant·es et des spécialistes de l'influence dans la conception de cette ressource et de son cahier des charges renforce leur sentiment d'être partie prenante. Cela facilite un processus fluide de réflexion participative et collective entre les différents militant·es, ce qui permet de s'appuyer sur un engagement solide pour réduire les inégalités de pouvoir et changer le statu quo. De plus, la TdC standard du Panier de ressources a été élaborée dans le cadre d'un processus participatif, auquel différents projets nationaux ont participé et contribué (voir la matrice de la TdC).

Cadre de résultats et indicateurs de performance

Sur la base de la TdC du Panier de ressources sur l'influence féministe, un cadre de résultats simple a été créé au moyen d'un processus participatif. Les partenaires de différents pays ont été invités à suggérer des indicateurs de réalisations et de résultats personnalisés, contextualisés pour les priorités d'influence féministe et les méthodologies de collecte de données correspondantes présentées dans ce chapitre. Les indicateurs de réalisations et de résultats contextualisés seront utilisés pour le

suivi et pour étayer l'analyse du suivi des indicateurs de résultats clés.

Des indicateurs de réalisations et de résultats seront définis pour chaque thème du Panier de ressources sur l'influence féministe. Le succès correspond à l'atteinte complète des résultats les plus élevés jusqu'au plafond de redevabilité de la TdC. Ces indicateurs permettront de suivre les progrès et de mesurer les performances, tout en permettant – dans une certaine mesure – de consolider et de comparer les résultats entre les différentes sessions de formation et entre les participant·es.

Vous pouvez utiliser le cadre MEAL ci-dessous en intégralité, ou bien sélectionner des indicateurs individuels. Tout dépend de vos objectifs d'apprentissage en tant que collectif et des éléments que vous souhaitez mesurer pour évaluer le travail que vous avez effectué ensemble. Les indicateurs du cadre vous aident à mesurer les changements advenus grâce au Panier de ressources. Dans le cas où vous intégrez des éléments du Panier, il est utile d'ajuster le cadre ou d'utiliser seulement quelques indicateurs. Il s'agit avant tout de construire le cadre avec les groupes avec lesquels vous travaillez.

Niveau	No.	Description du changement souhaité (voir TdC)	Indicateur de réalisation, de résultat ou d'impact	Méthodologi e indicateur de mesure	Methods & tools
Session					
Impact	0	Recherchons-nous un impact sur les groupes que nous influençons?	Changement des normes sociales		
Résultat		Amélioration du pourcentage de militant·es, de spécialistes de l'influence et d'organisateurs/ trice s formé·es qui passent à l'action Communauté de pratique	# de militant·es démontrant leurs compétences, leurs connaissances et leur assurance (Quelles actions entreprennent- elles/ils ?) % d'augmentation du nombre de militant·es participant aux plateformes de la communauté de pratique # de militant·es, spécialistes de l'influence et organisateurs/trice s formé·es à la lutte contre les normes sociales néfastes # d'ateliers menés pour d'autres organisations par les militant·es, spécialistes de l'influence et organisateurs/trice s formé·es # de mouvements, plateformes et groupes militants féministes créés par les militant·es, spécialistes de l'influence et organisateurs/trice s formé·es # de militant·es inscrit·es à la communauté de pratique des militant·es féministes # de militant·es participant à la communauté de pratique	Récolte des résultats, changement le plus significatif, enquête	Auto-évaluation (questionnaire, formulaires numériques), calendrier de formation (MS Excel), calendrier des réunions (MS Excel, MS Teams, Zoom, plateformes numériques), suivi des médias sociaux (MEAL numérique)

Programme D'apprentissage Et De Gestion Des Connaissances

Le programme d'apprentissage nous guidera dans l'identification active des thèmes et des priorités d'apprentissage, avant de formuler des questions et des propositions d'apprentissage ciblées sur les principes féministes.

Des réunions d'évaluation auront lieu périodiquement et pendant les événements d'apprentissage annuels (virtuels) pour discuter des progrès, tester les hypothèses qui sous-tendent la TdC, échanger les enseignements tirés par les différentes parties prenantes et répondre à tout besoin d'ajuster le Panier de ressources sur l'influence féministe.

Nous encouragerons activement les militant·es et les spécialistes de l'influence à utiliser les premiers enseignements tirés de la première année du cycle d'apprentissage pour guider les activités d'influence et de militantisme en cours, en mettant l'accent sur les liens entre les domaines d'apprentissage. Une activité d'apprentissage organisée à la fin de la première année encouragera les participant·es à réfléchir aux enseignements et à les mettre en pratique.

Pour soutenir l'apprentissage à travers le réseau féministe, nous allons:

- aider les personnes à trouver le contenu et les relations entre pairs dont elles ont besoin (par exemple, plateforme et ressources en ligne pour les partenaires, système de soutien et de renforcement des capacités, courtiers en connaissances et relais d'apprentissage, groupes de travail sur l'influence féministe, par exemple);

- offrir différents espaces de réflexion et nous assurer que les connaissances et l'apprentissage sont rendus visibles et partagés (par exemple, webinaires, échanges virtuels, événements d'apprentissage, élaboration d'antécédents – c'est-à-dire documenter les réalisations et les réussites atteintes ensemble);

- réfléchir de manière globale aux implications des enseignements tirés pour le travail d'influence féministe (par exemple, webinaires, échanges virtuels, activités d'apprentissage, réflexions avec un groupe de référence externe et un groupe de travail sur le développement du programme).

Le processus d'apprentissage étant itératif, les individu·es et/ou les groupes peuvent passer par ces étapes et ces espaces dans n'importe quel ordre et à n'importe quel moment.

Annexes

ANNEXE 1: Exemples De Programme Pour Les Ateliers De 1, 2 Et 5 Jours

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 4	Jour 5
OUVRIR NOS CŒURS Pour commencer: Rituel d'ouverture Apprendre à se connaître Faire émerger nos intentions et nos engagements mutuels Ouvrir nos cœurs – Guérir l'individu et le collectif Le personnel est politique –Les matériaux pour tresser des paniers Rituel de clôture	OUVRIR NOS YEUX Rituel d'ouverture et exercices de guérison et de célébration de la vie Explorer le pouvoir et les privilèges Les différentes formes de pouvoir et les façons dont il se manifeste dans nos vies Approfondir la compréhension de l'intersectionnalit é Reprendre le pouvoir: le féminisme comme outil Rituel de clôture	OUVRIR NOS ESPRITS Rituel d'ouverture et exercices de guérison et de célébration de la vie Révéler les causes profondes Récits collectifs féministes transformateurs Développer des images, recadrer nos récits Rituel de clôture	OUVRIR NOS MAINS POUR RÉALISER UN MONDE DIFFÉRENT Rituel d'ouverture et exercices de guérison et de célébration de la vie Horizons féministes « Imaginer un monde différent » Partager nos histoires avec le monde Cartographier les amis, les alliés, les partenaires, les cibles Faire émerger nos rêves, communiquer Rituel de clôture	HONORER NOS PARCOURS Rituel d'ouverture et exercices de guérison et de célébration de la vie *Storytelling* et évaluation Réflexions et planification S'apprécier mutuellement et honorer notre processus Feedback sur l'atelier et l'expérience Rituel de clôture
EN FONCTION DE L'ÉNERGIE ET DE L'INTÉRÊT DES PARTICIPANT·ES, N'HÉSITEZ PAS À AJOUTER DES SÉANCES INFORMELLES EN SOIRÉE ET DES SÉANCES PLUS LONGUES CENTRÉES SUR LA GUÉRISON ET LA PLEINE CONSCIENCE.				

Programme pour 1 journée

Horaire	Objectif	Session
Les participant·es comprennent le pouvoir et développent leurs messages et plans de communication.		
Session 1 8 h 30 – 10 h 30	Faire connaissance Faire le lien entre les histoires personnelles et le politique	Moi à 5 ans Tisser nos histoires pour comprendre le système d'oppression
Pause café		
11 h – 13 h	Comprendre le système et ses liens avec la vie quotidienne Découvrir les causes profondes de l'injustice	Comment Amina est-elle morte? L'arbre à problèmes
Pause déjeuner		
14 h – 16 h	Se faire une idée de la signification des récits dans le groupe Élaborer un contre-récit	Définir ensemble la signification des récits Développer des contre-récits, des récits transformateurs Cartographie et analyse du pouvoir
Pause café		
16 h 15 – 17 h	Développer un message et un plan de communication	Comment faire passer ses messages aux bonnes personnes

Programme pour 2 jours

Horaire	Objectif	Session
Jour 1 Les participant·es partagent leur compréhension de leur propre contexte, du pouvoir et de la façon dont le personnel est politique.		
Session 1 8 h 30 – 10 h 30	Faire connaissance Créer un environnement d'apprentissage et de désapprentissage féministe convivial pour les participant·es Exprimer ses attentes	Cercle d'ouverture S'ancrer dans l'espace de l'atelier (exercice d'ancrage) *Speed dating* L'arbre de l'espoir
Pause café		

11 h – 13 h	Comprendre le féminisme – ce qu'il est et ce qu'il n'est pas Réfléchir sur les privilèges et l'intersectionnalité	Partage autour de ce que le groupe a entendu à propos du féminisme La fleur du pouvoir
Pause déjeuner		
14 h – 16 h	Explorer le pouvoir par l'expérience Explorer comment les participant·es travaillent avec le pouvoir dans leur vie quotidienne	Construction de la Maison du Maître Déconstruction de la Maison du Maître
Pause café		
16 h 15 – 17 h	Comprendre la guérison en profondeur comme un moyen de reprendre le pouvoir	Discussion plénière sur la guérison en profondeur Relâchement progressif des tensions musculaires
17 h	Permettre aux participant·es de créer leurs propres espaces sûrs permettant la guérison	Partage autour de la tenue d'un journal intime et encouragement des participant·es à trouver le temps et l'espace nécessaires pour écrire Cercle de clôture

Jour 2 Les participant·es continuent à utiliser les outils d'analyse du pouvoir féministe pour élaborer leurs plans d'influence.		
Session 1 8 h 30 – 10 h 30	Echanger autour du processus: qu'en pensent les participant·es? Définir le changement souhaité	Roses et épines Visualisation: Imaginer des horizons féministes sans peur
Pause café		
11 h – 13 h	Explorer le système d'histoires (récits) autour d'une question sur laquelle le groupe fait des efforts de mobilisation	Un système d'histoires
Pause déjeuner		
14 h – 15 h 30	Explorer la possibilité d'interrompre le pouvoir des récits dominants sur la base d'exemples observés dans les contextes des participant·es	Recadrages radicaux
Pause café		

15 h 30 – 17 h 30	Comprendre le pouvoir visible, invisible et dissimulé et savoir qui le détient Développer un plan d'influence	Iceberg et discussions en plénière Plan d'influence féministe Cercle de clôture

ANNEXE 2: Liste Non Exhaustive De Ressources Féministe

Resource And Links	Brief Review
WeRise Toolkit, Just Associates (JASS) (Boîte à outils WeRise)	Une lecture indispensable pour celles et ceux qui cherchent à développer le pouvoir collectif et les mouvements. La boîte à outils met en œuvre l'ensemble du cycle de construction des mouvements à travers des étapes bien définies et simplifiées : « Se soulever », « Construire », « Se lever » et « Secouer ». Il aide les organisateurs/trices et les militant·es à réfléchir au changement souhaité grâce à des outils étonnamment simples à utiliser.
Exploring feminist facilitation (Explorer la facilitation féministe) - Martin Gilbraith	Une mine de ressources utiles ! Dans le cadre d'une analyse féministe sur la facilitation et le pouvoir, Gilbraith cite les mouvements féministes les plus puissants et honore le travail accompli par des féministes comme Lisa Van Klaasen et Valerie Miller, Srilatha Batliwala, etc.
GUIDE POUR UN TRAVAIL D'INFLUENCE EFFICACE Comment mettre en œuvre des stratégies d'influence efficaces? – Oxfam Policy & Practice	Destiné aux organisations de la société civile, aux ONG, aux militant·es et aux mouvements, le guide est divisé en trois sections : pourquoi l'influence féministe est importante, comment développer une stratégie d'influence et comment approfondir les stratégies et les tactiques essentielles au travail d'influence.
ICTs for Feminist Movement Building Activist Toolkit (Les TIC au service de la construction de mouvements féministes – Boîte à outils pour les militant·es)	Une superbe boîte à outils de Just Associates (JASS) sur les technologies numériques pour développer votre stratégie de communication et analyser les TIC utiles aux féministes pour faire campagne.
Engendering Movements, Africans Rising	Un mouvement populaire panafricain en faveur de l'unité, de la justice, de la paix et de la dignité.
Le Leadership transformateur pour les droits des femmes (Oxfam)	Un guide pour comprendre le leadership transformateur et sa mise en œuvre au sein des organisations et des programmes.
Programme de leadership en matière de campagne, de plaidoyer et d'influence d'Oxfam (CALP)	Le CALP est une opportunité unique de développement des capacités en matière d'influence et de leadership. Il s'adresse au personnel d'Oxfam et aux partenaires clés qui sont première ligne pour mener des campagnes et des activités d'influence et de plaidoyer aux niveaux national, régional et mondial. L'objectif du CALP est d'accroitre leur impact en renforçant leur confiance et leur efficacité dans le pilotage et la mise en œuvre de campagnes, d'activités d'influence et de plaidoyer.

Guide d'influence féministe d'Oxfam – Oxfam Policy & Practice	Oxfam a beaucoup écrit sur l'influence. La spécificité de ce guide tient dans la description des principes et pratiques féministes qui soutiennent vos processus d'influence. Une lecture recommandée à celles et ceux qui travaillent dans le domaine du plaidoyer politique, des campagnes et de l'influence.
Beautiful Trouble	Une boîte à outils en ligne pleine d'idées simples et stimulantes pour les militant·es qui veulent changer le monde. Un outil émancipateur!
Courageous Conversations Toolkit (Boîte à outils pour des conversations courageuses)	Vous n'aimez pas les conflits ? Vous redoutez toute conversation qui commence par « *j'ai quelque chose à vous dire* » ? Cette ressource vous aidera à changer de paradigme et à rendre les conversations plus attrayantes.
Strategies for Building an Organisation with a Soul (Stratégies pour construire une organisation avec une âme)	Une lecture indispensable pour toute personne désireuse d'agir avec audace au sein d'une organisation.
Boîte à outils féministe de suivi et de plaidoyer – Réponse féministe au COVID-19	Initialement destinée à suivre la pandémie de COVID-19 et à soutenir l'élaboration de propositions claires pour une réponse féministe à cette crise, cette boîte à outils peut être adaptée à toute situation nécessitant un suivi afin de formuler des demandes précises dans une démarche de plaidoyer.
Training for Transformation (Formation à la transformation)	La méthodologie du TFT s'appuie depuis longtemps sur le thème de la tête, du cœur et de la main. Cela représente l'équilibre entre l'interrogation intellectuelle de la théorie, l'exploration émotionnelle en prenant les sentiments comme des faits, et l'action pour la libération. TFT repose sur plusieurs approches du changement. Le développement de la conscience critique et de la créativité se trouve au cœur de ce travail, élaboré à partir des idées de Paulo Freire sur l'éducation des adultes. Son approche radicalement différente aide les gens à « *lire leur réalité et écrire leur propre histoire* » et les motive à agir pour transformer leur situation et leur vie. L'approche unique de Freire remet en question le moule de l'éducation traditionnelle. Cette théorie est mise en œuvre de manière très concrète. Des équipes bien formées analysent les réalités dans chaque domaine aux niveaux micro et macro, trouvent des thèmes générateurs et élaborent des programmes visant à développer la conscience critique et l'action.
Co-création d'horizons sans peur: une boîte à outils à l'intention des cartographes féministes	Une ressource incontournable qui crée un espace dans notre imagination pour « suspendre l'incrédulité ». Il permet d'articuler des horizons féministes, de cartographier les solutions existantes et les récits qui les rendent irrésistibles. Les individu·es tout comme les collectifs peuvent utiliser cette ressource, qui comprend des cartes comme outils de facilitation, des cartes de repère, des fiches de travail, des guides de discussion et toute une série de ressources passionnantes.
Capacitar International	Un réseau international qui cherche à renforcer le pouvoir des individu·es et des communautés en partageant des pratiques corporelles.

7 Simple Grounding Techniques For Calming Down Quickly (7 techniques simples d'ancrage pour retrouver le calme rapidement)	La plupart des militant·es se battent en première ligne pour la justice depuis des années. Il est indéniable qu'elles et ils montrent des signes de traumatisme, d'anxiété, de fatigue, de dépression et d'autres problèmes de santé mentale, et ces signes se manifestent dans leur travail. Cet article propose des exercices d'ancrage simples et faciles que tout le monde peut effectuer.
Earthing: Grounding, How to Practice (Les pratiques d'ancrage)	Découvrez les bénéfices de l'ancrage et quelques méthodes simples pour le pratiquer.
La recherche-action participative féministe comme outil de justice climatique (ecu.edu.au)	L'APWLD fait partie des plus puissantes organisations féministes à employer la recherche-action participative féministe (RAPF) comme méthodologie, pratique et outil pour la construction et l'organisation de mouvements féministes. Dans cet article, il explique clairement comment la RAPF peut servir la justice climatique.
The art of advocacy strategy (L'art de la stratégie de plaidoyer)	Cette brochure a pour ambition d'aider les gens à rendre leur plaidoyer aussi stratégique et efficace que possible. Elle propose une approche méthodique et éprouvée pour développer une stratégie, et met en lumière de puissants exemples de plaidoyer en action qui proviennent de campagnes auxquelles le Democracy Center a participé et que l'auteur a contribué à mener. Enfin, la brochure propose également une série d'exercices: les groupes peuvent les réaliser en atelier pour planifier leurs campagnes de plaidoyer.

ANNEXE 3: Les Personnages De L'activité « Un Pas En Avant »

1. Une femme de 33 ans qui a migré de la campagne vers la ville à l'âge de 16 ans pour travailler comme commerçante informelle, de 4 heures du matin à 10 heures du soir, sans repos. Elle ne s'est pas encore rétablie du COVID-19 et n'a pas les moyens de se faire soigner, mais elle n'a pas d'autre choix que de travailler et d'emmener son enfant handicapé de 12 ans avec elle.

2. Une jeune fille de 15 ans qui a abandonné l'école secondaire pour aider ses parents dans leur exploitation de cacao. Elle travaille de longues heures et s'occupe des tâches ménagères et de la garde des enfants.

3. Une femme de 50 ans qui travaille dans une ONG au Kenya et prépare son doctorat en parallèle. Elle croit en l'égalité entre les femmes et les hommes, mais les comportements masculins auxquels elle est confrontée dans son organisation et à l'université ne la font pas se sentir en sécurité.

4. Un garçon de 12 ans, sourd, qui n'a pas accès à l'éducation spécialisée. Il travaille avec sa mère malade sur les marchés. Il fait ce qu'il peut pour l'aider, mais il aimerait aussi pouvoir aller à l'école et recevoir du soutien pour apprendre et jouer avec d'autres enfants.

5. Un homme de 24 ans, originaire d'Afrique de l'Ouest et qui n'est pas « sorti du placard » (qui n'a pas divulgué son orientation sexuelle). Ce footballeur joue dans

un club au Royaume-Uni. Bien qu'il possède une villa sur chaque continent et dix voitures, il se sent vide et seul et n'a personne à qui confier son secret.

6. Un homme blanc de 19 ans « vivant le rêve américain » aux États-Unis, étudiant dans une université prestigieuse. À 21 ans, il héritera de son père, un magnat du pétrole. Après avoir été jugé pour avoir violé une étudiante, il travaille à redorer son image.

7. Un homme veuf de 70 ans, aîné du village, qui possède une petite parcelle de maïs et apprécie beaucoup les femmes. Il n'a pas de fils et refuse que ses filles héritent de cette parcelle. Il s'inquiète pour le futur, car il ne sait pas ce qu'il adviendra de ses terres.

8. Une femme noire de 39 ans, élue au gouvernement. Récemment inquiétée dans une affaire de corruption, elle a été acquittée lorsque son mari, homme d'affaires, a offert une voiture à l'institution chargée de l'enquête.

9. Une femme noire queer de 18 ans, dont l'orientation sexuelle a été révélée par un membre de sa famille. Désavouée par sa famille, elle est en fuite, sans logement et n'a que peu de soutien.

10. Une femme noire de 45 ans avec un équilibre remarquable entre travail et vie personnelle. Elle dispose d'une famille aimante, elle a fait des études et son mari la soutient.

11. Une femme féministe de 25 ans, métisse, qui travaille à construire des ponts entre divers mouvements de jeunesse. Elle est confrontée à des inégalités de pouvoir et des pratiques de leadership injustes et elle a vécu des expériences de violence dans sa vie personnelle.

12. Une fillette noire de 11 ans qui mange à sa faim et qui n'a pas de raisons de s'inquiéter. Elle a deux mamans, elle aime aller à l'école, jouer et apprendre.

13. Un ingénieur pétrolier noir de 40 ans qui comprend l'impact de son travail sur l'environnement, et cela le met mal à l'aise. Pourtant, il doit bien subvenir aux besoins de sa famille et de ses proches.

14. Un homme noir, policier antiémeute de 26 ans qui travaille dans un état autoritaire avec sa femme – une militante de longue date qu'il a rencontrée au lycée – et leurs deux enfants. Elle vient d'être arrêtée, mais les autorités refusent de lui dire où elle est détenue. Il a récemment fait pression sur sa femme pour qu'elle ait un troisième enfant, ce qui a entrainé de gros conflits et de la violence.

15. Une militante noire de 26 ans, arrêtée et accusée de sédition, détenue dans un

lieu secret. Elle est tombée en disgrâce avec son mari qui l'a poussée à avoir un troisième enfant ; elle ne veut pas lui dire qu'elle est enceinte parce qu'elle voudrait peut-être le quitter et elle s'inquiète de ce qu'il pourrait faire s'il le découvrait.

16. Une femme noire de 23 ans qui vient tout juste de commencer à travailler. Elle a récemment rejoint la mégaéglise évangélique locale, qui l'encourage à prouver sa foi en faisant don de tout son salaire et en accordant des faveurs sexuelles au pasteur.

17. Un pasteur noir ultra-riche de 60 ans, propriétaire d'un jet privé, qui dirige une mégaéglise évangélique. Un coureur de jupons bien connu et largement accepté, qui aime abuser de son pouvoir en poussant les gens à lui donner de l'argent (dont il n'a pas besoin) et à faire preuve de leur dévouement en le laissant abuser d'eux.

D'autres personnages ont été élaborés et utilisés dans le Oxfam Activist Lab et peuvent être consultés (en anglais) ici. N'hésitez pas à utiliser un outil de traduction en ligne si nécessaire.

Si vous créez de nouveaux personnages, n'hésitez pas à les partager avec nous. Nous aimons enrichir l'éventail de personnages dont les gens peuvent s'inspirer.